

Ibm Edukasi Kesehatan Teknik Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja

Masruroh¹, Cahyaningrum², Widayati³, Hapsari Windayanti⁴
^{1,2,3,4}Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: ruohazzam@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri haid adalah nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah yang dialami oleh wanita sebelum menstruasi maupun selama menstruasi tanpa disertai tanda patologi dan biasanya terjadi kram. Masalah nyeri haid pada remaja kalau tidak ditangani dengan tepat akan mengganggu aktivitas remaja. Nyeri haid dapat diatasi dengan teknik non farmakologi salah satunya adalah dengan teknik Akupresur. Akupresur adalah terapi yang diberikan dengan cara memberikan pemijatan atau penekanan titik tertentu pada tubuh. Terapi akupresur banyak digunakan oleh masyarakat untuk mengatasi dismenore primer. Akupresur memiliki angka keberhasilan cukup tinggi dengan sedikit atau tanpa komplikasi jika kelainan hanya bersifat fungsional, diagnosa tepat, teknik baik serta prognosa yang memungkinkan. Selain itu, akupresur juga mudah dilakukan dengan biaya yang murah. Kegiatan pemberian informasi tentang teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid di laksanakan di SMK Swadaya Temanggung. Jumlah siswa yang mengikuti kegiatan sebanyak 38 siswa. Hasil pretest didapatkan sebagian besar siswi mempunyai pengetahuan cukup tentang sebanyak teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid sebanyak 55,3%. Hasil posttest didapatkan sebagian besar siswi mempunyai pengetahuan dalam kategori baik sebesar 81,6%. Sosialisasi praktik teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid sangatlah penting karena merupakan salah satu cara untuk mengurangi nyeri haid, sehingga perlu dilakukan pendidikan kesehatan teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid. Saran kepada Pihak SMK Swadaya Temanggung supaya bekerjasama kepada pihak tenaga kesehatan supaya dapat memberikan penyuluhan masalah kesehatan secara kontinyu kepada para siswa siswa SMK Swadaya Temanggung

Kata Kunci : Akupresur, Nyeri haid

ABSTRACT

Menstrual pain is pain that occurs in the lower abdomen experienced by women before menstruation and during menstruation without accompanied by signs of pathology and cramps usually occur. The problem of menstrual pain in adolescents if not handled properly will interfere with adolescent activities. Menstrual pain can be overcome with non-pharmacological techniques, one of which is the acupressure technique. Acupressure is a therapy that is given by giving massage or pressing certain points on the body. Acupressure therapy is widely used by the community to treat primary dysmenorrhea. Acupressure has a fairly high success rate with little or no complications if the disorder is only functional, the diagnosis is correct, the technique is good and the prognosis is probable. In addition, acupressure is also easy to do at a low cost. The activity of providing information about acupressure techniques to reduce menstrual pain was carried out at the Temanggung Swadaya Vocational School. The number of students who took part in the activity was 38 students. The pretest results showed that most of the students had sufficient knowledge about a number of acupressure techniques to reduce menstrual pain by 55.3%. The results of the posttest showed that most of the students had knowledge in the good category at 81.6%. Socialization of the practice of acupressure techniques to reduce menstrual pain is very important because it is one way to reduce menstrual pain, so it is necessary to conduct health education on acupressure techniques to reduce menstrual pain. Suggestions to the Temanggung Swadaya Vocational School to work together with health workers so that they can provide continuous health problem counseling to students of Temanggung Swadaya Vocational Schools

Keywords: Acupressure, Menstrual Pain

1. PENDAHULUAN

Dismenore adalah nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah yang dialami oleh wanita sebelum menstruasi maupun selama menstruasi tanpa disertai tanda patologi dan biasanya terjadi kram (Anurogo, 2017). Nyeri haid atau dismenore merupakan suatu keadaan yang mengganggu sebagian besar wanita saat menstruasi tanpa memandang usia dengan presentase paling banyak di usia remaja awal yang baru mengalami menarche (pertama kali haid). Dismenore juga dikenal sebagai gangguan yang bersifat symptomatic artinya kelainan ini bukan merupakan suatu penyakit tetapi hanya salah satu indikasi yang muncul dan dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan (Fitria,2020).

Suatu proses terjadinya nyeri haid atau dismenore yaitu pada fase proliferasi menuju ke fase sekresi terjadi kenaikan kadar prostaglandin di endometrium secara berlebihan yang dapat mengakibatkan kontraksi miometrium, sehingga dapat terjadi iskemik yang diikuti dengan penyusutan kadar progesterone pada akhir fase luteal. Hal tersebut menimbulkan rasa nyeri pada otot uterus sebelum, saat, maupun setelah haid (Amar, 20116). Wanita yang mengalami dismenore bisa memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak daripada wanita yang tidak dismenore. Haid yang dirasakan pada biasanya disertai dengan nyeri sebelum ataupun sepanjang haid. Rasa nyeri yang muncul dikarakteristikan sebagai nyeri singkat saat sebelum atau sepanjang haid yang umumnya berlangsung selama 2 hingga 4 hari selama haid (Wulanda, 2020).

Dismenore primer disebabkan oleh hormon prostaglandin yang berlebihan, sehingga dapat meningkatkan amplitude dan frekuensi kontraksi uterus. Dismenore primer terjadi karena aktivitas uterus, tanpa adanya kondisi patologis dari pelvis pada umumnya terjadi beberapa waktu setelah pertama kali haid (menarche) setelah 12 bulan atau lebih sampai usia kurang 20 tahun. Beberapa faktor yang menjadi penyebab dismenore primer, antara lain faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor obstruksi kanalis servikalis. Sedangkan dismenore sekunder terjadi karena adanya kelainan pada organ dalam rongga pelvis atau kelainan kandungan atau patologis yang umumnya terjadi setelah 20 tahun. Penyebab dismenore sekunder lainnya adalah pemakaian kontrasepsi IUD (Intra Uteri Device), dismenore sekunder lebih jarang ditemukan saat remaja, kebanyakan terjadi pada usia 25 tahun (Wulanda, 2020).

Beberapa dampak lain dari dismenore primer diantaranya adalah terganggunya aktivitas sehari-hari, gangguan emosi, menderita anemia karena gizinya kurang baik, sakit kepala, kelelahan, disuria (ketidaknyamanan atau sulit buang air kecil, dyschezia (gangguan BAB), perubahan mood, gangguan tidur, mual, dan kram otot. Dampak dismenore yang paling fatal bila tidak segera ditangani dapat menyebabkan kemandulan (infertilitas) dan gangguan seksual pada kejadian dismenore primer (Ammar, 2016).

Secara umum penanganan pada dismenore dapat menggunakan 2 cara, yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Namun pada literatur review ini penulis akan memfokuskan penanganan pada dismenore primer, Terapi farmakologis yaitu terapi dengan menggunakan obat-obatan seperti obat penghilang rasa sakit, pemberian obat analgetik, terapi hormonal pil kontrasepsi, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalisservikalis, namun terapi farmakologis untuk mengatasi dismenore primer seperti pemberian analgetik tersebut dapat menimbulkan efek samping yaitu dapat menimbulkan mual, muntah, kegelisahan, rasa ngantuk hingga yang parah yaitu kerusakan hati. Sedangkan terapi non-farmakologis yaitu terapi tradisional tanpa obat kimiawi.

Metode nonfarmakologis dapat dipertimbangkan sebagai salah satu cara yang aman digunakan dalam menangani dismenore primer karena tingkat keamanan lebih tinggi dan biaya yang lebih murah. Metode yang dapat digunakan diantaranya yaitu seperti kompres hangat, olahraga/yoga, akupresur, akupuntur, pijatan dengan aromaterapi dan lain sebagainya. Dari berbagai macam terapi di atas, terapi akupresur merupakan terapi yang sudah banyak diteliti. Akupresur adalah terapi yang diberikan dengan cara memberikan pemijatan atau penekanan titik tertentu pada tubuh.

Terapi akupresur banyak digunakan oleh masyarakat untuk mengatasi dismenore primer. Akupresur memiliki angka keberhasilan cukup tinggi dengan sedikit atau tanpa komplikasi jika kelainan hanya bersifat fungsional, diagnosa tepat, teknik baik serta prognosa yang memungkinkan. Selain itu, akupresur juga mudah dilakukan dengan biaya yang murah (Yati, 2019). Pengaruh penekanan titik akupresur yaitu dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneus di dalam susunan saraf pusat. Jaringan saraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Zulia et al., 2018). Salah satu manfaat dari terapi akupresur yaitu melancarkan peredaran darah. Dengan akupresur

dapat membuka penyumbatan penyumbatan atau penyempitan pad pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul saraf dan pusat saraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar (Renityas, 2017).

Di smk Swadaya Temanggung para siswa yang mengalami nyeri haid biasanya akan minum obat penghilang rasa nyeri, ada juga yang cuma ijin uks tetapi ada beberapa siswa yang mengalami nyeri haid yang ijin tidak berangkat sekolah sehingga akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar mereka. Para siswa smk swadaya Temanggung belum pernah dapat informasi tentang Teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid.

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan hasil analisis, observasi, dan wawancara serta diskusi dengan mitra maka didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu remaja belum tahu cara untuk mengatasi nyeri haid dengan teknik akupresur sehingga mereka belum termotivasi untuk melakukan teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan hari Rabu tanggal 30 November 2022 bertempat di SMK Swadaya Temanggung

Langkah-langkah kegiatan pengabdian kepada masyarakat diantaranya adalah :

- a. Melakukan koordinasi dengan pihak mitra untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan sehingga selaras dengan program teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid
- b. Menjelaskan maksud dan tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat untuk memberikan penyuluhan tentang teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid
- c. Membuat instrumen berupa kuesioner tentang teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid untuk mengetahui tingkat pengetahuan/pemahaman responden tentang teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid yang telah disampaikan.
- d. Memberikan materi tentang teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid sesuai kasus oleh tim pengabdian masyarakat kepada peserta dengan metode seminar diskusi dan praktek secara langsung teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid .
- e. Materi penyuluhan dan diskusi tentang teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid : pengertian disminore, penyebab disminore, tanda gejala disminore, pengertian terapi akupresur, manfaat akupresur, tujuan akupresur
- f. Mendemonstrasikan cara melakukan teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid
- g. Evaluasi dilakukan dengan dua cara yaitu dengan cara memberikan kuesioner pengetahuan teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid yang dilakukan 2 kali yaitu sebelum diberikan materi dan sesudah diberikan materi. serta memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya terkait materi teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid

4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di smk swadaya temanggung pada hari rabu tanggal 30 November 2022

Kegiatan penyuluhan pemberian informasi tentang penangana disminore dengan teknik akupresur diawali dengan pembukaan dilanjutkan dengan sambutan dari kepala sekolah SMK Swadaya Temanggung, lalu sambutan dari perwakilan dosen kemudian dilanjutkan perkenalan diri lalu pengisian kuesioner pre test oleh siswa SMK Swadaya Temanggung tentang penangana disminore dengan teknik akupresur yang diikuti oleh 38 siswa



Setelah para siswa mengisi kuesioner pre test tentang penanganan disminore dengan teknik akupresur selanjutnya tim pemberian penyuluhan tentang penangana disminore dengan teknik akupresur . pada saat pelaksanaan penyuluhan para siswa SMK Swadaya Temanggung sangat antusias mendengarkan penyuluhan dan beberapa siswa juga banyak yang bertanya tentang penangana disminore dengan teknik akupresur. Mereka banyak bertanya tentang disminore disminore ,mereka juga tahu tentang penyebab disminore dan penenganan disminore dengan teknik akupresur. Setelah kegiatan penyuluhan penanganan disminore dengan teknik akupresur dilanjutkan dengan diskusi. Para siswi SMK Swadaya Temanggung sangat antusias mereka banyak bertanya tentang apa itu akupresur, manfaat dari pijat akupresur cara melakukan pemijatan akupreseur



Sebelum dilakukan penyuluhan tentang penangan dismenore dengan teknik akupresur dilakukan dulu pre test dengan hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi pre test pengetahuan siswa tentang teknik Akupresur untuk mengurangi nyeri haid

Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	15	39,5
Cukup	21	55,3
Kurang	2	5,2
	38	100

Berdasarkan tabel diatas hasil pre test menunjukkan sebagian besar pengetahuan siswa dalam kategori cukup 21 siswa (55,3%). Berdasarkan jawaban kuesioner Para siswa banyak belum tahu tentang pengertian akupresur dan manfaat pijat akupresur .

Secara teori Akupresur adalah ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titik-titik tertentu, ilmu ini berasal dari Tionghoa yang sudah ada sejak lebih dari 500 tahun yang lalu (Ridwan, 2015). Manfaat memberikan terapi akupresur antara lain: teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak (Ridwan, 2015). Tujuan dari pengobatan nyeri dismenore dengan teknik akupresur untuk menyeimbangkan hormon yang berlebihan karena pada dasarnya dismenore merupakan sakit yang berhubungan dengan ketidakseimbangan hormone.

Para siswa juga banyak tidak tahu tentang kontra indikasi pijat akupresur dan cara pemijatan teknik akupresur. *Akupresure* tidak dapat dilakukan pada kondisi kulit yang terkelupas, tepat pada bagian tulang yang patah, dan tepat pada bagian yang bengkak. Penyakit- penyakit yang dapat menyebabkan kematian secara tiba-tiba seperti serangan jantung, gagal nafas, dan penyakit pada saraf otak (stroke, pecah pembuluh darah, dan cedera otak). Pemijatan yang dilakukan adalah searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 3 – 5 menit. Dalam pemijatannya, sebaiknya jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya). Apabila sensasi rasa dapat tercapai maka di samping sirkulasi *chi* (energi) dan *xue* (darah) lancar, juga dapat merangsang keluarnya hormon endorfin hormon sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Hartono, 2012)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Post test pengetahuan siswa tentang teknik Akupresur untuk mengurangi nyeri haid

Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	31	81,6
Cukup	7	18,4
	38	100

Berdasarkan tabel diatas hasil post test pengetahuan siswa mengalami peningkatan dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 31 siswa (81,6%) Setelah dilakukan kegiatan pemberian informasi dan praktek dengan menggunakan leaflet tentang teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan dari para siswa. Menurut warni (2016) adanya paparan media atau sumber informasi yaitu promosi kesehatan dengan leaflet yang tepat sasaran, mengenai teknik akupresur untuk mengurangi nyeri disminore sehingga membuat pengetahuan pada siswa bertambah dalam mengatasi nyeri disminore menjadi lebih baik. Penggunaan leaflet sudah efektif dalam meningkatkan pengetahuan pada masyarakat, dikarenakan leaflet bisa dibawa kemana-kemana, dibaca oleh siapa saja dan kapan saja.

Menurut Irinne (2016), leaflet dapat memberikan tiga komponen efek bagi para pembaca. Yang pertama leaflet memiliki efek yang berpengaruh terhadap kognitif, pembaca akan memahami dan dapat menyerap informasi yang terkandung dalam leaflet, maka lebih berorientasi terhadap penambahan pengetahuan pembaca. Kedua leaflet berpengaruh terhadap efek afektif atau sikap, maka pembaca akan merasa tersentuh hatinya oleh pesan yang terkandung dalam leaflet. Sehingga pembaca akan memiliki minat dan dorongan dalam pengaplikasian pesan tersebut. Teori ini sejalan dengan hasil penelitian, terbukti setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media leaflet terjadi peningkatan keinginan untuk melakukan Akupresur untuk mengurangi nyeri haid .

Didukung hasil penelitian pengaruh *akupresure* terhadap nyeri haid adalah penelitian yang dilakukan oleh Fitria dan Haqqattiba`ah tahun 2020, menunjukkan hasil terdapat perbandingan intensitas nyeri haid sebesar 2,86 poin dengan p value $0,000 < 0,05$. Sastriani yang melakukan penelitian pada tahun 2020, yang dilakukan menggunakan titik *LR3* dan *Yintang* untuk mengukur intensitas serta kualitas nyeri yang dirasakan responden. Hasil yang diperoleh yaitu *akupresure* dapat menurunkan intensitas nyeri haid (p value 0,049) serta menurunkan kualitas nyeri haid (p value 0,031).

Metode nonfarmakologis dapat dipertimbangkan sebagai salah satu cara yang aman digunakan dalam menangani *dismenore* primer karena tingkat keamanan lebih tinggi dan biaya yang lebih murah. Metode yang dapat digunakan diantaranya yaitu seperti kompres hangat, olahraga/yoga, akupresur, akupuntur, pijatan dengan aromaterapi dan lain sebagainya (Erman, 2018). Dari berbagai macam terapi di atas, terapi akupresur merupakan terapi yang sudah banyak diteliti. *Akupresur* adalah terapi yang diberikan dengan cara memberikan pemijatan atau penekanan titik tertentu pada tubuh. Terapi akupresur banyak digunakan oleh masyarakat untuk mengatasi *dismenore* primer. Akupresur memiliki angka keberhasilan cukup tinggi dengan sedikit atau tanpa komplikasi jika kelainan hanya bersifat fungsional, diagnosa tepat, teknik baik serta prognosa yang memungkinkan. Selain itu, akupresur juga mudah dilakukan dengan biaya yang murah (Yati, 2019). Pengaruh penekanan titik akupresur yaitu dapat meningkatkan kadar *endorfin* yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan *opioid peptida endogeneus* di dalam susunan saraf pusat. Jaringan saraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan *endorfin* sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Zulia et al., 2018).

Hal ini sesuai dengan penelitian Masruroh & Setyowati (2019) bahwa responden setelah diberikan terapi akupresure memiliki efek analgesik dengan cara merangsang serabut syaraf besar sehingga gerbang menjadi menyempit dan rangsangan pada sel T menjadi berkurang dan pada akhirnya nyeri haid diteruskan ke pusat nyeri sehingga nyeri menjadi berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan akupresure efektif untuk menurunkan nyeri haid.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di SMK Swadaya Temanggung secara langsung, kegiatan diikuti oleh 38 remaja. Hasil posttest tentang pengetahuannya tentang teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid . Ketercapaian dalam kegiatan pengabdian masyarakat

yang dilakukan oleh tim sudah sesuai dengan yang direncanakan. Metode yang digunakan adalah pemberian materi secara langsung dengan media power poin dan praktek teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid dengan cara praktek secara langsung, pendampingan dan evaluasi penerapan teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid dirasa tepat sebagai solusi untuk menyelesaikan permasalahan mitra. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid sebagai salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan disminore yang terjadi pada remaja dengan teknik non farmakologi. Kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi remaja, menambah pengetahuan dan ketrampilan dalam melakukan teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid. Diharapkan untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat melatih ketrampilan teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada LPPM Fakultas Kesehatan yang telah memfasilitasi terselenggaranya pengabdian kepada masyarakat ini, dan kepada siswa SMK Swadaya Temanggung yang bersedia menjadi responden untuk dapat terlaksananya pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D & Wulandari, A 2017, Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid, Andi, Yogyakarta
- Ammar U.R. (2016). Faktor Risiko Dismenore primer Pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Poso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi* 4(1), 37-49.
- Fitria & Haqqattiba'ah. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, Volume 7, Nomor 1, April 2020, hlm. 073–081
- Hartono.R.I.W. 2012.Akupresure untuk Berbagai Penyakit dilengkapi dengan terapi gizi medik dan herbal.Rapha/Andi Publishing.Yogyakarta.
- Irinne. 2016. Media Komunikasi Massa. Jakarta : Rajawali Pers
- Renityas, N. N. (2017). Efektifitas Titik Accupresure Li4 Terhadap Penurunan Nyeri. *JuKe*, 1(2), 86–93.
- Ridwan, M., & Herlina. (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*
- Masruroh, Setyowati H. (2019). Perbedaan Efektivitas Murottal Al-Quran Dan Terapi Akupresur Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di Sman 2 Ungaran Kabupaten Semarang. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan* 5, 173 180.
- Wulanda. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019.
- Yati, S. (2019). Pengaruh Tehnik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Siswi Kelas X Yang Mengalami Dismenore Primer Di Sma Neg. 2 Kota
- Pangastuti, D., & Mukhoirotin. (2018). Pengaruh Akupresur Pada Titik Tai Chong Dan Guanyuan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Remaja Putri. *JURNAL EDUNursing*
- Zulia, A., Esti Rahayu, H.S., & Rohmayanti. (2018). Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 9.