Jurnal Pengabdian Masyarakat Multi Displin Ilmu
Volume : 3 | Nomor 2 | Juli 2025 | E-ISSN : 2986-2701|
https://jurnal.itscience.org/index.php/jpmasdi

PENYULUHAN TERAPI AKUPRESUR UNTUK MENGURANGI INTENSITAS NYERI HAID (DISMINORE) PADA REMAJA PUTRI DI SMA SWAKARYA BINJAI

Author:
Rismeni Saragih[1]

Afiliation:
Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai[1]

Corresponding email
rismeni1075@gmail.com

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Abstrak:
Latar belakang: Dismenore merupakan gangguan yang ditandai dengan nyeri perut bagian bawah yang terjadi selama menstruasi. Masalah dismenore pada remaja putri jika tidak segera diatasi dapat berdampak buruk pada produktivitas remaja termasuk kegiatan belajar. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid (dismenore), salahsatunya melakukan Terapi Akupresure untuk mengurangi dismenore guna mengurangi intensitas nyeri dengan terapi akupresur pada remaja putri di SMA Swakarya Binjai.
Metode pengabdian: Metode yang digunakan dalam kegiatan adalah dengan memberikan penyuluhan berupa materi dalam bentuk PPT, leaflet dan poster tentang Terapi Akupresur Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja putri di SMA Swakarya Binjai.
Hasil pengabdian: Setelah dilakukan penyuluhan Terapi Akupresur Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja putri di SMA Swakarya Binjai terdapat 28 remaja putri di SMA Swakarya Binjai yang mengalami Disminore.
Kesimpulan: Penyuluhan yang telah diberikan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja putri.

Kata kunci: Disminore, Terapi Akupresur, Remaja

Pendahuluan

Masa remaja merupakan suatu masa peralihan dari pubertas ke dewasa atau suatu proses tumbuh kembang ke arah kematangan mental, emosional sosial dan fisik (Nur Hidayah, dkk, 2020). Masa remaja merupakan suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini merupakan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Menurut WHO disebut remaja apabila anak telah mencapai usia 10-18 tahun (Nur Hidayah, dkk, 2020). Masa pubertas adalah salah satu tahap perkembangan yang ditandai dengan kematangan organ seksual dan tercapainya kemampuan untuk bereproduksi, salah satu cirinya yaitu mengalami menstruasi (Nur Hidayah, dkk, 2020).

Menurut BKKBN Tahun 2017, Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang-ulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi merupakan luruhnya dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah. Peristiwa ini terjadi setiap bulan yang berlangsung selama kurang

lebih 3-7 hari, jarak satu haid ke haid berikutnya berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35 hari) tetapi pada masa remaja biasanya siklus ini belum teratur (Asasih Villasari, 2021).

Terapi akupresur dapat digunakan untuk penyembuhan Dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. Salah satu titik yang dapat mengatasi Dismenore adalah titik sanyinjiao. Titik sanyinjiao atau spleen 6 merupakan titik limpa dimana salah satu fungsi limpa adalah mengurangi nyeri saat haid. Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneus di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Utami, dkk, 2019). Teori ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Marbun & Purnamasari (2022) menunjukkan hasil bahwa terapi akupresure efektif dapat menurunkan nyeri saat menstruasi. Efektivitas pemberian terapi akupresure terdapat pengurangan Dismenore, pengurangan Dismenore dapat terlihat dalam 1 sampai 2 hari setelah dilakukan terapi akupresure secara teratur. Penelitian lain oleh khotimah (2021) juga menunjukkan hasil bahwa akupresure efektif untuk mengurangi Dismenore. Akupresure yang diberikan akan membuat responden rileks dan imunitas meningkat. Penelitian Hasanah (2021) juga menunjukkan hasil bahwa terapi akupresure pada titik LI 4 efektif untuk menurunkan intensitas nyeri saat Dismenore pada remaja.

Rata-rata kualitas nyeri setelah dilakukan terapi akupresur berbeda secara signifikan antara kelompok yang dilakukan akupresur dengan kelompok yang tidak dilakukan akupresur, dengan kata lain secara signifikan bahwa akupresur dapat menurunkan rata-rata kualitas nyeri sebesar 0,577 poin. Penelitian yang mendukung efek terapi akupresur terhadap Dismenore dan memaparkan Hubungan akupresur terhadap kualitas nyeri yang dilakukan oleh Hasanah (2019) yaitu, penelitian ini dilakukan terapi akupresur pada titik Taichong (LR3) dimana penekanan dilakukan pada fase lutheal. Hasil akhir menunjukkan bahwa responden merasakan nyeri menstruasi berkurang, atau dengan kata lain secara signifikan bahwa akupresur dapat menurunkan rata-rata kualitas nyeri sebesar 1,852 poin.

Studi Literatur

Tahapan Masa Remaja

Kata “adolescare” dalam bahasa Latin memiliki arti sebagai remaja. Remaja dapat diartikan sebagai masa dimana seseorang tumbuh dari masa anak-anak menuju masa kematangan. Ada yang mengartikan pula bahwa masa remaja merupakan masa pergantian atau masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Sedangkan rentang usia remaja menurut beberapa pendapat dari ahli secara umum berkisar antara usia 11 tahun hingga usia 21 tahun (Hikmandayani, dkk, 2023).

Menurut Soetjiningsih (2004), pembagian masa remaja dibagi menjadi masa remaja awal (usia 11-13 tahun), masa remaja pertengahan (14-16 tahun) serta masa remaja akhir (usia 17-21 tahun). Menurut sarwono (2006) remaja dapat dibagi menjadi dalam 3 tahapan juga, yaitu :

a. Remaja awal usia 10-12 tahun
b. Remaja madya usia 13-15 tahun
c. Remaja akhir usia 16-19 tahun

Sedangkan menurut Dartiwen tahun 2021, tahapan perkembangan psikis pada remaja ini dapat dibagi menjadi 3 tahapan yang berbeda, sebagaimana yang tertuang di dalam penjelasan berikut :

Remaja Awal (*early adolescent*)

periode *early adolescent* terjadi pada usia 12-14 tahun. Pada masa remaja awal, di dalam tubuh anak-anak terjadi perubahan tubuh yang cepat, adanya akselerasi pertumbuhan, dan perubahan komposisi tubuh disertai awal pertumbuhan seks sekonder. Pada fase ini, mereka hanya tertarik dengan keadaan sekarang dan bukan masa depan, sedangkan secara seksual mereka mulai timbul rasa malu, ketertarikan terhadap lawan jenis, tetapi masih bermain berkelompok dan mulai bereksperimen dengan tubuh seperti masturbasi.

Pada fase ini, anak juga mulai melakukan eksperimen dengan rokok, alkohol, atau narkoba. Peran teman sebaya (*peer group*) sangat dominan, mereka berusaha membentuk kelompok, bertingkah laku sama, berpenampilan sama, juga mempunyai bahasa dan kode atau isyarat yang sama, karakteristik periode ramaja awal ditandai dengan terjadinya beberapa perubahan psikis, misalnya mengalami krisis identitas dan jiwa yang masih labil, meningkatnya kemampuan verbal sebagai wujud ekspresi diri, merasa penting memiliki teman dekat atau sahabat, berkurangnya rasa hormat kepada orang tua bahkan terkadang berlaku kasar, menunjukkan kesalahan orang tua, berusaha mencari orang lain untuk disayangi selain orang tua, memiliki kecenderungan berlaku kekanak-kanakan, dan terpengaruh teman sebaya dalam hal hobi dan cara berpakaian.

Remaja Pertengahan (*Middle Adolescent*)

Pada periode *middle adolescent*, seorang remaja mulai tertarik dengan intelektualitas dan karier. Periode ini lumrah terjadi pada usia 15-17 tahun yang jika dilihat secara seksual seorang remaja mulai sangat memperhatikan penampilan, mulai mempunyai dan sering berganti-ganti pacar. Pada tahap ini pula seorang anak sangat perhatian terhadap lawan jenis, mulai mempunyai konsep *role model*, dan mulai konsisten terhadap cita-cita.

Adapun perubahan yang terjadi pada periode *middle adolescent* di antaranya seperti mulai sering sering mengeluh bahwa orang tuanya terlalu ikut campur dalam kehidupannya, tak jarang merasa tidak sependapat dan bahkan tidak menghargai pendapat orang tua. Pada fase ini pula, seorang remaja mulai mengalami periode sedih dimana dia merasa ingin lepas dari orang tuanya. Dilihat secara penampilan, seorang remaja awal sangat memperhatikan penampilan agar bisa diterima di dalam lingkungan pergaulannya, juga mulai selektif dan kompetitif di dalam kehidupan sosialnya.

Remaja Akhir (*Late Adolescent)*

Periode *late adolescent* dimulai pada usia 18 tahun dengan ditandai oleh tercapainya maturasi fisik secara sempurna. Pada fase ini, seorang remaja lebih memperhatikan masa depan, termasuk peran yang diinginkan nantinya. Dia juga mulai serius dalam berhubungan dengan lawan jenis dan mulai dapat menerima tradisi dan kebiasaan lingkungan.

Adapun perubahan secara psikososial yang ditemui antara lain, menguatnya identitas diri, mampu memikirkan ide dan mengekspresikan perasaan dengan kata-kata, lebih menghargai orang lain dan konsisten terhadap minat, bangga dengan pencapaian personal, memiliki selera humor yang lebih berkembang, dan memiliki emosi yang lebih stabil.

Pengertian Disminore

Dismenore berasal dari bahasa Yunani kuno, terdiri dari 3 kata, yaitu : *dis* yang berarti sulit, nyeri atau abnormal; *meno* berarti bulan; *rhea* berarti aliran. Jadi, dismenorea berarti nyeri perut pada perut bawah sebelum, selama dan sesudah menstruasi yang bersifat kolik dan terus menerus (Rosyida, 2019 dalam Ayu, dkk, 2023). Dismenore merupakan nyeri sebelum, sewaktu, dan sesudah menstruasi. Gangguan ini biasanya mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya

perdarahan menstruasi dan dapat terasa 24 –36 jam. Kram tersebut terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha (Diana, dkk, 2023).

Dismenore adalah nyeri yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang mengalami kejang. Dismenore terjadi akibat endometrium mengandung prostaglandin dalam jumlah yang tinggi, akibat pengaruh progesterone selama fase luteal pada siklus haid, prostaglandin mencapai tingkat maksimum pada awal haid, sehingga menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah, menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan nyeri (Fatmawati, 2018).

Disminore adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keluhan kram yang menyakitkan dan umumnya muncul saat sedang haid atau menstruasi. Disminore merupakan salah satu masalah terkait haid yang paling umum dikeluhkan. Penyebab pada wanita yang mengalami disminoreprimer memiliki kontraksi rahim yang tidak normal. Hal tersebut akibat ketidak seimbangan kimia di dalam tubuh. Misalnya, zat kimia prostaglandin yang mengontrol kontraksi rahim. Sementara itu disminoresekunder disebabkan oleh kondisi medis lain, salah satunya endometriosis. Kondisi tersebut terjadi karena jaringan endometrium tertanam di luar rahim. Endometriosis bisa menyebabkan perdarahan internal, infeksi, dan nyeri panggul (Johns Hopkins, 2022).

tingkatan nyeri yang dirasakan individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respon fisiologi tubuh terhadap nyeri itu sendiri. Namun, pengukuran dengan teknik ini juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri. Penilaian intensitas nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan skala yaitu Numeric Rating Scale (NRS) (Andarmoyo, 2019).

Numeric Rating Scale (NRS) adalah suatu alat ukur yang meminta pasien untuk menilai rasa nyerinya sesuai dengan level intensitas nyerinya pada skala numeral dari 0-10 atau 0-100. Angka 0 berarti “no pain” dan 10 atau 100 berarti “severe pain” (nyeri hebat). NRS lebih digunakan sebagai alat pendeskripsi kata. NRS ini dilakukan kepada klien untuk menilai skala nyeri yang mereka rasakan. Skala paling efektif di gunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik. Apabila digunakan skala untuk menilai nyeri, maka di rekomendasikan patokan 10 cm (Potter & perry, 2005 dalam Judha, 2018).

Terapi Akupresure

Kata *accus and pressure* yang berarti tekanan dan jarum merupakan asal mula istilah akupresur. Dalam proses penyembuhan akupunktur, istilah ini diterapkan dengan cara menekan jari pada titik tertentu sebagai pengganti jarum. Gangguan sistem tubuh akan terganggu jika fungsi tubuh terganggu. Energi kita berkumpul di titik-titik akupresur tertentu. Tujuan dari penekanan pada poin-poin ini adalah untuk memberikan dampak pada titik tersebut dan meluncurkan kembali aliran energi yang tersumbat. Kelancaran pergerakan energi memengaruhi sistem limfatik, sistem saraf, sistem hormonal, aliran darah, dan fungsi tubuh lainnya (Hidayat, 2019 dalam Niken Bayu, dkk, 2023).

Menurut Selçuk and Yanikkerem tahun 2021, Akupresur adalah teknik pengobatan tradisional China yang melibatkan penggunaan jari dan telapak tangan untuk intervensi keperawatan non-invasif. Metodenya juga mudah dipelajari dan diajarkan, murah, dan sederhana serta tidak memiliki efek samping negatif, dan setiap orang dapat memanfaatkan metode ini di mana saja sendiri (Niken Bayu, dkk, 2023). Menurut Putri dan Amalia tahun 2021, Akupresur adalah jenis fisioterapi yang menggabungkan pijatan dan stimulasi yang dilakukan pada titik

akupuntur tertentu dengan menggunakan jari-jari tangan secara bertahap (Nurhidayah, dkk, 2023).

Manfaat Terapi Akupresure

Menurut Majid dan Rini tahun 2016, keuntungan dari pengobatan akupresur antara lain penggunaan prinsip sentuhan penyembuhan, yang menunjukkan perilaku yang lebih perhatian terhadap responden. Sehingga mampu memberikan rasa tenang, nyaman, dan peduli pada responden yang dapat mempererat hubungan terapeutik antara peneliti dan responden (Niken Bayu, 2023). Menurut Hidayat tahun 2019, Akupresur berguna untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh seseorang serta untuk pemulihan dari penyakit dan mencegah serta mengobati penyakit. Selain itu, akupresur memiliki keuntungan mengurangi intensitas nyeri dan tanda serta gejala sejumlah penyakit (Niken Bayu, 2023).

Menurut Song, et al (2015) berdasarkan review yang dilakukannya mengenai efikasi dan keamanan terapi akupresur yang dilakukan sendiri untuk meredakan gejala berbagai masalah Kesehatan termasuk alergi, kanker, penyakit pernafasan, disminore, stres, insomnia dan gangguan tidur, hasilnya dari 10 studi yang dipilih melaporkan efek positif untuk hasil self-akupresur, artinya ada peningkatan yang signifikan untuk mengurangi penyakit alergi, induksi kemoterapi, mual dan muntah pada pasien kanker, penyakit pernafasan, disminore, stres atau kelelahan dan gangguan tidur (Niken Bayu, 2023).

Banyak bukti menyebutkan akupresure bisa menjadi cara yang efektif untuk mengatasi nyeri haid. Dilansir dari laman *The American College Of Obstetricians and Gynecologist* akupresure dapat meringankan efek kram perut akibat haid. Akupresur dapat membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul syaraf dan pusat syaraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar endorphin yang dihasilkan oleh hipotalamus dengan peran sebagai analgesik alami pada tubuh, memblok reseptor nyeri ke otak serta dapat menimbulkan perasaan nyaman. dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh (Nur Hidayah & siti Utami, 2023).

Teknik Akupresure

Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur dilakukan dengan penekanan pada satu titik (tunggal) Li 4, Lr 3 maupun gabungan atau kombinasi hal ini terbukti keduanya dapat mengurangi dan mengatasi nyeri haid. Titik akupresur Li 4, Lr 3 sangat efektif karena mudah untuk dilakukan pada dibagian tangan dan kaki yang mudah dijangkau dan dapat dilakukan dengan posisi duduk, maupun tiduran, sehingga diharapkan responden dapat mempraktekkan setiap mengalami nyeri haid secara mandiri. Penelitian sebelumnya terkait penekanan titik tunggal menggunakan titik Taichong (LR3) menunjukkan bahwa responden mengalami penurunan intensitas nyeri yang signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak dilakukan terapi akupresur (Wirakhmi dkk., 2018).

Sanyinjiao Point (SP6) adalah salah satu titik pertemuan limpa, hati dan saluran ginjal yang terletak di limpa meridian, titik nya adalah empat jari di atas dalam pergelangan kaki belakang tepi posterior tibia. Titik ini mudah di akses serta dapat diberikan tanpa bantuan dari petugas terlatih. Titik akupresur P6, Li 4, Lr 3, Sp-6 (Sanyinjiao) sangat penting untuk mengurangi kram menstruasi, mengatur siklus haid, mengobati nyeri, dan meningkatkan energi karena titik kuat bergerak qi (energi) dan Xue (darah) (Wirakhmi, dkk, 2018).

Titik LR3/LV3/Taichong/Daichong adalah titik tekan yang terletak di bagian atas kaki, titik antara jempol kaki dan jari kedua. Pada masing-masing titik tersebut dipijat/ditekan sebanyak 30 pijatan/tekanan dan diputar searah jarum jam. Efek penekanan di titik akupresur di atas, akan berdampak pada produksi endorphin dalam tubuh. Pengobatan tradisional Cina

menggunakan titik ini untuk menangani berbagai masalah kesehatan seperti stres, nyeri punggung ,tekanan darah tinggi, dismenorea, nyeri tungkai, insomnia, dan kecemasan. Titik taichong ini terletak pada punggung kaki yakni dua jari diatas titik pertemuan antara ruas jempol dan jari kaki sebelahnya. (Wirakhmi dkk., 2018).

Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari tiga tahap yaitu: Tahap pertama berupa tahap persiapan, dimana tahap persiapan ini terdiri dari dimulai dengan kegiatan mengurus proses perijinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, melakukan survey awal, menyusun media penyuluhan, menentukan jumlah sasaran. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan di SMA Swakarya Binjai dengan memberikan penyuluhan berupa materi dalam bentuk PPT, leaflet dan poster tentang Terapi Akupresur Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja putri di SMA Swakarya Binjai dan tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi.

Hasil

Setelah dilakukan penyuluhan Terapi Akupresur Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja putri di SMA Swakarya Binjai terdapat 28 remaja putri yang mengalami nyeri haid (disminore).

Terapi Akupresure Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMA Swakarya Binjai

NO.	Terapi Akupresure	Intensitas Nyeri Haid (Dismenore)								Jumlah		df	Sig (2-tailed)
		Nyeri Ringan		**Nyeri Sedang**		**Nyeri Berat**		**Nyeri Sangat Berat**					
		f	**%**	**F**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**		
1.	Teratur	20	71,4	0	0	0	0	0	0	20	71,4	1	*0,000*
2.	Tidak Teratur	0	0	8	28,6	0	0	0	0	8	28,6		
	Total	**20**	**71,4**	**8**	**28,6**	**0**	**0**	**0**	**0**	**28**	**100**		

Terapi Akupresure pada remaja putri yang mengalami nyeri haid (dismenore) di SMA Swakarya Binjai terdapat perbedaan antara remaja dengan mayoritas yang melakukan terapi akupresure secara teratur mengalami pengurangan nyeri haid (dismenore) dengan kategori nyeri ringan sebanyak 20 responden (71,4%) dan minoritas yang melakukan Terapi Akupresure secara tidak teratur mengalami pengurangan nyeri haid (dismenore) dengan kategori nyeri sedang sebanyak 8 responden (28,6%) dengan diketahui bahwa nilai Sig. (2.tailed) sebesar *0,000 < 0,05*.

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* hubungan terapi akupresure dengan pengurangan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMA Swakarya Binjai dengan derajat kemaknaan (α) = 0,05 dan df = 1 diperoleh hasil perhitungan yaitu Sig.(2-tailed) 0,000<(α) = 0,05,

Kesimpulan

Terapi Akupresur merupakan Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja putri. Terapi Akupresur dianggap evektif dalam mengurangi rasa nyeri haid (disminore) pada remaja putri yang mengalaminya dan diharapkan Penyuluhan yang telah diberikan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat khususnya para remaja.

Referensi

Aminatussyadiah, A., Widiatami, T., & Amanda, A. V. (2024). *Efektifitas Akupresure SP6 dan LR3 Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Stikes Bcm*. Jurnal Kesehatan Borneo Cendekia.

Argaheni, N., et al, 2023, *Terapi Komplementer Pada Remaja*, Edisi Pertama, Yayasan Kita Menulis, Surakarta.

Dartiwen. & Aryanti, M. 2022, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Perimenopause*, Edisi Pertama, Deepublish, Yogyakarta.

Fibrila, F., Ridwan, M., & Widiyanti, S. (2023). *Pengaruh Terapi Akupresur Dalam Menurunkan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri.* Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu, .

Hidayah N., et al. 2020, *Buku Ajar Manajemen Nyeri Haid Pada Remaja*, Edisi Pertama, Yuma Pustaka, Surakarta.

Hikmandayani. Et al, 2023, *Psikologi Perkembangan Remaja*, Edisi Pertama, Eureka Media Aksara, Jawa Tengah.

Novianti, A., & Rusady, Y. P. (2023). *Pendampingan Terapi Akupresur Untuk Mengatasi Nyeri Disminore Pada Remaja di Desa Samatan*. Jurnal Pengabdian Masyarakat.

Puteri, K. T. A., Gurnita, F. W., & Palupi, B. A. A. (2023). *Efektifitas Senam Disminore dan Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja di Ponpes Al-Islah Putri Mangkang Semarang.* Jurnal Poltekkes jayapura.

Sarmanah, N., & Anggraini, N. (2023). *Pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di smp negeri 6 banjarsari kabupaten lebak*: *The Effect of Acupressure on Reducing the Intensity of Dysmenorrhea in Young Women at SMP Negeri 6 Banjarsari Lebak Regency*. Jurnal Ilmiah Keperawatan *(Scientific Journal of Nursing).*

Strisanti, I. A. S., Rastiti, I. A. A., Harditya, K. B., & Dharmapatni, N. W. K. (2024). *Kombinasi Akupuntur dan Moxibustion dalam Menurunkan Skala Nyeri Haid Primer pada Mahasiswi Keperawatan*. MAHESA: Malahayati Health Student Journal.

Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). *Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan.* Jurnal Ilmiah Mandala Education.

Villasari A., 2021, *Fisiologi Menstruasi*, Edisi Pertama, Strada Press, Jawa Timur.

Walidaini, R. (2022*). Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di Sma 08 Pekanbaru.* Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia *(Indonesian Health Scientific Journal).*