



JM

Volume 11 No. 1 (April 2023)

© The Author(s) 2023

**HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG AKUPRESUR DENGAN
KEJADIAN DISMENOIRE DI PONDOK PESANTREN AL-QUR'AN
HARSALLAKUM KOTA BENGKULU**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ADOLESCENT KNOWLEDGE ABOUT
ACUPRESSURE WITH THE INCIDENCE OF DISMENOIREAGE IN
HARSALLAKUM AL-QUR'AN ISLAMIC BOARDING SCHOOL
BENGKULU CITY**

**YATRI HILINTI, MEPI SULASTRI
PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA, FAKULTAS ILMU KESEHATAN,
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU
PRODI KEBIDANAN (DIII), FAKULTAS ILMU KESEHATAN,
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU
Email: yatrihilinti1990@gmail.com**

ABSTRAK

Pendahuluan: Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2016 angka dismenore terjadi sebesar 64,25% yang dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36%. Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada wanita usia produktif 1-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil. Kebanyakan perempuan di Indonesia yang mengalami dismenore tidak memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Data menunjukkan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore. Prevalensi angka kejadian dismenore di Indonesia menurut Jurnal Occupational Environment yaitu dismenore primer (54,98 %) dan dismenore sekunder (9,36%). Hal yang mampu menggambarkan perilaku untuk mendorong masyarakat dalam upaya pencegahan adalah pengetahuan, sikap dan tindakan tokoh masyarakat atau pemerintah. Pondok pesantren Al-Qur'an Harsallakum memiliki 432 siswi yang berusia remaja. Data dari UKS menunjukkan rata-rata 5 siswi datang ke UKS dengan keluhan nyeri saat menstruasi yang mengganggu konsentrasi mereka mengikuti pembelajaran di sekolah dan asrama setiap bulannya. Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional untuk melihat hubungan antara tingkat pengetahuan remaja putri tentang akupresur dengan kejadian dismenore. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 79 siswi dari seluruh total populasi. Hasil dan Pembahasan: Terdapat 54 (84,3%) dari siswa yang mengalami dismenore memiliki pengetahuan yang kurang tentang akupresur, sedangkan 12 (80%) dari siswa yang tidak mengalami dismenore memiliki pengetahuan yang cukup. Setelah dilakukan analisis chi-square Test dengan Likelihood Ratio hubungan pengetahuan remaja putri tentang akupresur dengan kejadian dismenore diperoleh nilai signifikansi (p value) 0,000 atau lebih kecil dari (α) = 0,05 yang menunjukkan bahwa secara statistik ada hubungan

pengetahuan remaja putri tentang akupresur dengan kejadian dismenore di Pondok Pesantren Al-Qur'an Harsallakum Kota Bengkulu. Kesimpulan: terdapat hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang akupresur dengan kejadian dismenore di Pondok Pesantren Al-Qur'an Harsallakum Kota Bengkulu.

Kata Kunci: Remaja, Akupresure, Dismenore

ABSTRACT

Introduction: Based on Indonesia's health profile data in 2016, the dysmenorrhea rate occurred at 64.25% which was divided into two, namely primary dysmenorrhea at 54.89% and secondary dysmenorrhea at 9.36%. Symptoms of primary dysmenorrhea usually occur in women of childbearing age 1-5 years after experiencing their first menstruation and women who have never been pregnant. Most women in Indonesia who experience dysmenorrhea do not go to health services. Data shows that 90% of Indonesian women have experienced dysmenorrhea. According to the Occupational Environmental Journal, the prevalence of dysmenorrhea is primary dysmenorrhea (54.98%) and secondary dysmenorrhea (9.36%). Things that can describe behavior to encourage people in prevention efforts are the knowledge, attitudes and actions of community or government leaders. Al-Qur'an Harsallakum boarding school has 432 teenage girls. Data from the UKS shows that on average 5 female students come to the UKS with complaints of pain during menstruation which interferes with their concentration in participating in learning at school and dormitories every month. Method: The research design used is descriptive analytic. This study used a cross-sectional approach to see the relationship between the level of knowledge of young women about acupressure and the incidence of dysmenorrhea. The sample in this study were 79 female students from the entire population. Results and Discussion: There were 54 (84.3%) students who experienced dysmenorrhea had insufficient knowledge about acupressure, while 12 (80%) of students who did not experience dysmenorrhea had sufficient knowledge. After analyzing the Chi-Square Test with Likelihood Ratio the relationship between knowledge of young women about acupressure and the incidence of dysmenorrhea obtained a significance value (p value) of 0.000 or less than (α) = 0.05 which indicates that statistically there is a relationship between knowledge of young women about acupressure with the incidence of dysmenorrhea at the Harsallakum Al-Qur'an Islamic Boarding School, Bengkulu City. Conclusion: there is a relationship between young women's knowledge of acupressure and the incidence of dysmenorrhea at the Harsallakum Al-Qur'an Islamic Boarding School, Bengkulu City.

Keywords: Teenagers, Acupressure, Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Pubertas merupakan masa awal dari pematangan seksual, yaitu suatu periode anak mulai mengalami perubahan fisik, hormonal, seksual dan mampu melakukan proses reproduksi. Hal penting menandai masa pubertas pada seorang wanita yaitu menstruasi. Menstruasi adalah perdarahan normal yang berlangsung secara periodik dan siklik dari uterus, disertai dengan deskuamasi

atau pelepasan endometrium. Menstruasi berlangsung sekali dalam sebulan sampai wanita mencapai usia 45 – 50 tahun (Efriyanti et al., 2015).

Masalah yang sering dirasakan remaja wanita berkaitan dengan menstruasi adalah dismenore (67,2%), sindrom premenstruasi (63,1%) (latifah,2020). Dismenore yaitu menstruasi yang disertai dengan rasa nyeri, nyeri tersebut merupakan masalah ginekologi yang dialami 40- 80% wanita muda. Nyeri

intermitten menyertai pengeluaran darah haid yang akan terasa di perut bagian bawah dan nyeri ini akan muncul sebelum, selama, ataupun setelah menstruasi (Julianti et al., 2014).

Hasil survei *World Health Organization* (WHO) tahun 2013 menunjukkan lebih dari 80% wanita usia subur (WUS) mengalami dismenore, dan pada kelompok umur 13-21 tahun (67,2%) mengalami dismenore (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020). Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2016 angka dismenore terjadi sebesar 64,25% yang dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36%. Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada wanita usia produktif 1-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil (Latifah et al., 2020).

Kebanyakan perempuan di Indonesia yang mengalami dismenore tidak memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Data menunjukkan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore. Prevalensi angka kejadian dismenore di Indonesia menurut *Jurnal Occupational Environment* yaitu dismenore primer (54,98 %) dan dismenore sekunder (9,36%) (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020).

Upaya dalam penanganan dismenore dapat secara farmakologis dan non farmakologis diantaranya dengan menggunakan sejumlah rempah-rempah, mandi air hangat, pijat, olahraga, aroma terapi, musik, kompres hangat pada punggung atau pada perut bagian bawah, membaca buku atau menonton film (Sari & Listiarini, 2021). Tindakan kebidanan yang dianjurkan harusnya lebih mengutamakan penanganan yang lebih alamiah atau non farmakologi yaitu salah satunya dengan akupresur (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020).

Akupresur yaitu tindakan fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk menurunkan nyeri haid dan terbukti bermanfaat untuk pencegahan penyakit (Sari

& Listiarini, 2021). Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional China untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat (Rahmawati et al., 2019).

Efek dari penekanan titik akupresur yaitu dapat meningkatkan kadar endorfin yang bertujuan untuk meredakan nyeri. Hormon ini diproduksi tubuh di dalam darah dan *opioid peptida endogeneous* di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf tersebut akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai dengan kebutuhan tubuh dan diharapkan mampu menurunkan nyeri menstruasi. Tujuan dari pengobatan nyeri menstruasi dengan teknik akupresur adalah untuk menyeimbangkan hormon yang berlebih dikarenakan pada dasarnya dismenore merupakan sakit yang berhubungan dengan ketidakseimbangan hormon (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020).

Penelitian yang dilakukan di SMK Muhammadiyah 02 Pekanbaru mendapatkan hasil bahwa pemberian terapi akupresur efektif menurunkan intensitas nyeri sebesar 0,615 poin dan kualitas nyeri 0,577 poin dengan nilai p ($\alpha < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan nyeri dismenore yang signifikan setelah dilakukan akupresur (Julianti et al., 2014).

Penelitian lainnya dilakukan di SMK Darul Amin Madura Tahun 2019 mendapatkan hasil bahwa responden yang mengalami dismenore sebelum dilakukan terapi akupresur dengan teknik tuina rata-rata mengalami tingkat nyeri haid sebesar 5,62 dan responden yang mengalami dismenore sesudah dilakukan terapi akupresur dengan teknik tuina rata-rata mengalami tingkat nyeri haid sebesar 2,76. Maka dapat disimpulkan bahwa akupresur efektif menurunkan nyeri menstruasi atau dismenore (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020).

Pengetahuan merupakan hasil dari rasa ingin tahu yang melalui suatu proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan adalah domain terpenting dalam terbentuknya perilaku. Selain pengetahuan dari masyarakat, hal yang

mampu menggambarkan perilaku untuk mendorong masyarakat dalam upaya pencegahan adalah pengetahuan, sikap dan tindakan tokoh masyarakat atau pemerintah. Perilaku yaitu sebagian tindakan seseorang yang dapat dipelajari dan diamati. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku manusia atau masyarakat adalah tingkat pengetahuan (Mujiburrahman et al., 2020). Masih tingginya kejadian dismenore dapat dikarenakan pengetahuan remaja yang masih rendah tentang akupresur sebagai upaya mengurangi bahkan menghilangkan dismenore.

Pondok pesantren Al-Qur'an Harsallakum memiliki 432 siswi yang berusia remaja. Data dari UKS menunjukkan rata-rata 5 siswi datang ke UKS dengan keluhan nyeri saat menstruasi yang mengganggu konsentrasi mereka mengikuti pembelajaran di sekolah dan asrama setiap bulannya.

Dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur Dengan Kejadian Dismenore Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Harsallakum Kota Bengkulu Tahun 2021"

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *deskriptif analitik*. Peneliti akan melakukan pengukuran variabel independen dan dependen, kemudian akan menganalisa data yang terkumpul untuk mencari pengaruh antara variabel. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* untuk melihat hubungan antara tingkat pengetahuan remaja putri tentang akupresur dengan kejadian dismenore. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 79 siswi dari seluruh total populasi. Hal itu dilakukan untuk mempermudah dalam pengolahan data dan untuk hasil pengujian yang lebih baik. Sampel yang diambil berdasarkan teknik yaitu sistematis random sampling.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden tentang Akupresur di Pondok Pesantren Al-Qur'an Harsallakum Kota Bengkulu

No.	Kategori	Frekuensi	%
1.	Kurang	54	68,4
2.	Cukup	22	27,8
3.	Baik	3	3,8
Jumlah		79	100

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh hasil bahwa dari 79 orang responden ditemukan sebanyak 54 orang (68,4%) siswa yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang akupresur.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenore di Pondok Pesantren Al-Qur'an Harsallakum Kota Bengkulu

No.	Kategori	Frekuensi	%
1.	Terjadi	64	81
2.	Tidak Terjadi	15	19
Jumlah		79	100

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh hasil bahwa dari 79 orang responden ditemukan sebanyak 64 orang (81%) siswa yang mengalami dismenore.

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Akupresur dengan Kejadian Dismenore di Pondok Pesantren Al-Qur'an Harsallakum Kota Bengkulu

No	Pengetahuan	Dismenore				Total	P value
		Terjadi		Tidak Terjadi			
		F	%	F	%		
1	Kurang	54	84,3	0	0	54	68,3
2	Cukup	10	15,6	12	80	22	27,7
3	Baik	0	0	3	20	3	4
Total		64	100	15	100	79	100

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh hasil bahwa terdapat 54 (84,3%) dari siswa yang

mengalami dismenore memiliki pengetahuan yang kurang tentang akupresur, sedangkan 12 (80%) dari siswa yang tidak mengalami dismenore memiliki pengetahuan yang cukup.

Setelah dilakukan analisis chi-square Test dengan *Likelihood Ratio* hubungan pengetahuan remaja putri tentang akupresur dengan kejadian dismenore diperoleh nilai signifikansi (*p value*) 0,000 atau lebih kecil dari (α) = 0,05 yang menunjukkan bahwa secara statistik ada hubungan pengetahuan remaja putri tentang akupresur dengan kejadian dismenore di Pondok Pesantren Al-Qur'an Harsallakum Kota Bengkulu

PEMBAHASAN

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek. Penginderaan tersebut terjadi melalui pancaindra yaitu indra penglihatan, penciuman, pendengaran, perasa, dan peraba. Namun, sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indra penglihatan dan indra pendengaran (Notoatmodjo, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan lebih dari sebagian 68,4% dari seluruh responden memiliki pengetahuan yang masih kurang tentang akupresur. Artinya sebagian besar anak yang memiliki pengetahuan rendah tidak berupaya melakukan penatalaksanaan menstruasi yang disertai nyeri. Penatalaksanaan yang dapat diupayakan untuk mengurangi bahkan menghilangkan nyeri yaitu dengan melakukan pijat akupresur.

Akupresur merupakan ilmu penyembuhan yang berasal dari tionghoa dengan melakukan pijat pada titik-titik tertentu (Ridwan, 2015). Mekanisme kerja akupresur masih belum bisa dijelaskan secara tuntas oleh para peneliti (Saputra, 2000). Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Sunetra, 2004) yang menjelaskan bahwa beberapa penelitian di negara China dan beberapa negara barat, belum dapat menjelaskan tentang mekanisme kerja dari akupresur. Teori kekebalan tubuh dan teori (endorfin) dilakukan dengan adanya penekanan di

permukaan tubuh yang kemudian merangsang keluarnya zat-zat penghilang rasa nyeri dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap suatu penyakit (Kemenkes, 2015).

Cara pemijatan titik akupresur dengan mempertimbangkan reaksi “yang” yaitu reaksi penguat energi (qi) dan melemahkan energi (qi) yang disebut reaksi “yin”. Reaksi “yang dan yin” dipengaruhi oleh waktu/lamanya penekanan juga arah penekanan. Penekanan bereaksi menguatkan “yang”, ini dilakukan sebanyak 30 kali penekanan dengan mengikuti arah jarum jam dan searah dengan jalannya meridian. Sedangkan untuk melemahkan atau menguatkan “yin” dilakukan sebanyak 50 putaran berlawanan dengan jarum jam, serta berlawanan arah dengan meridiannya (Sunetra, 2004).

Akupresur dapat dimanfaatkan untuk pencegahan, penyembuhan, rehabilitasi, menghilangkan rasa sakit, mencegah penyakit kambuh kembali (Sunetra, 2004). Kemenkes, (2015) menjelaskan akupresur bermanfaat untuk meningkatkan stamina, melancarkan peredaran darah, mengurangi rasa sakit dan stres. Penelitian uji klinis (Chen et al., 2005) tentang pengaruh akupresur pada titik neiguan pada pasien sectio caesaria di Rumah Sakit Sin-Lau, Taiwan, mendapatkan kesimpulan bahwa akupresur pada titik itu dapat menurunkan persepsi nyeri, kecemasan, serta meningkatkan kenyamanan pasien selama proses operasi.

Pemijatan Akupresur sebaiknya tidak dilakukan saat subu badang meningkat, pemijatan pada daerah nyeri, sedang dalam kondisi influenza berat, ada nyeri rematik, dalam keadaan tidak sadar, daerah kemaluan, serta jangan dilakukan di dalam kamar yang lembab (Sunetra, 2004). Akupresur sebaiknya tidak dilakukan pada pasien yang terlalu lapar, terlalu kenyang, kelelahan, emosi, pasca donor darah, dan setelah berolahraga (Kemenkes, 2011).

Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan hampir seluruh siswa (81%) mengalami dismenore. Dismenore disebut juga kram atau nyeri menstruasi. Dismenorea

juga sering disebut “*painful period*” atau menstruasi yang menyakitkan (*American College of Obstetricians and Gynecologists*, 2015). Nyeri saat menstruasi dengan rasa kram dan terpusat di perut bagian bawah. Keluhan nyerinya pun bervariasi mulai dari yang ringan hingga berat. Keparahan dismenore berhubungan dengan lama dan jumlah darah haid yang dikeluarkan. Menstruasi terbukti hampir selalu diikuti dengan kram dan nyeri (Wiknjastro, 2011).

Kram saat menstruasi berasal dari kontraksi otot rahim yang intens saat mengeluarkan darah dari dalam rahim. Kontraksi otot yang intens ini menyebabkan otot menegang sehingga timbullah kram atau nyeri. Selain terjadi pada bagian perut, nyeri perut juga terjadi pada otot di bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha hingga betis (Sinaga, 2017).

Hasil uji statistic pada penelitian ini menunjukkan siswi yang memiliki pengetahuan kurang hampir seluruhnya (84,3%) mengalami dismenore. Hal tersebut berarti bahwa pengetahuan tentang penanganan dismenore salah satunya dengan cara akupresur sangat menentukan terjadinya nyeri menstruasi. Hasil dari uji chi-square didapatkan likelihood ratio p value 0,000 atau $<0,05$ maka terdapat hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang akupresur dengan kejadian dismenore di Pondok Pesantren Al-Qur’an Harsallakun Kota Bengkulu.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Fitria tahun 2020 menyimpulkan bahwa responden penelitian yang mengalami dismenore sebelum dilakukan akupresur dengan teknik tuina rata-rata mengalami tingkat nyeri hais sebesar 5,62. Responden yang mengalami dismenore sesudah dilakukan terapi akupresur dengan teknik tuina rata-rata mengalami tingkat nyeri sebesar 2,76.

Hasil yang serupa juga terdapat pada hasil penelitian Sri Efriyanti (2015) yang menunjukkan hasil perbedaan skala nyeri haid pre test dan post test pada kelompok perlakuan akupresur sanyinjio point, menggunakan uji dependent sample t-test,

hasil analisa lebih lanjut diperoleh nilai p value 0,000 ($p<0,05$), yang berarti bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara skala nyeri dismenore pre test dan post test pada kelompok perlakuan.

Adanya stimulus nyeri yang dihantarkan ke otak akan menyebabkan terjadinya pelepasan neuro-transmitter inhibitor yaitu endorphin dan enkefalin. Tugasnya adalah untuk menghambat dan membantu menciptakan pembunuh nyeri yang bekerja secara alami didalam tubuh. Aktivitas endorphine dalam relaksasi adalah menurunkan kesadaran nyeri dengan cara meningkatkan aliran darah ke bagian yang terasa sakit, merangsang reseptor sensoris di kulit dan otak, mengubah kulit, memberikan rasa nyaman yang dikaitkan dengan adanya kedekatan manusia, stimulasi pelepasan endorfin, meningkatkan sirkulasi lokal, penurunan rangsangan katekolamin endogen terhadap serat eferen mengakibatkan blok terhadap rangsangan nyeri (Sari & Listiarini, 2021)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang akupresur dengan kejadian dismenore di Pondok Pesantren Al-Qur’an Harsallakun Kota Bengkulu.

SARAN

Diharapkan pada peneliti selanjutnya, dalam melakukan penelitian serupa dapat mengurangi keterbatasan yang peneliti lakukan saat ini, baik dalam hal, alat ukur, keterbatasan dalam pengumpulan data dari responden, terlebih jika peneliti selanjutnya dapat menggunakan analisis multivariat dengan membandingkan beberapa variabel sehingga didapat data yang lebih variatif yang dapat dijadikan masukan dalam menyusun rencana tindakan kebidanan, serta dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, X., Hiller, M., Sancak, Y., Fuller, M.T. (2005). Tissue-specific TAFs counteract Polycomb to turn on terminal differentiation
- Efrianthi, I. S., Suardana, I. W., & Suari, W. (2015). Pengaruh Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Semester Viii Program Studi Ilmu Keperawatan. *COPING Ners Journal*, 3(2), 7–14.
- 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.p073-081>
- Julianti, Hasanah, O., & Erwin. (2014). Efektifitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*, 1(2), 2. <https://media.neliti.com/media/publications/188169-ID-efektifitas-akupresur-terhadap-dismenore.pdf>
- Kementerian Kesehatan. 2015. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes
- Kementerian Kesehatan. 2011. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes
- Latifah, U., A, I. D., & Mutiarawatu. (2020). Peningkatan Pengetahuan Tentang Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas PHB*, 3(2), 52–60.
- Mujiburrahman, Riyadi, muskhab eko, & Ningsih, mira utami. (2020). Pengetahuan Berhubungan dengan Peningkatan Perilaku Pencegahan COVID-19 di Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 2(2), 130–140. <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/article/view/85/69>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Rahmawati, D. T., Situmorang, R. B., & Yulianti, S. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 9. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i2.123>
- 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.v21i1.1154>
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S.N., Salamah, U., Murti, Y.A., Trisnamiati, A., Lorita, S., 2017. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional
- Saputra, K. (2000). Akupunktur dalam pendekatan ilmu kedokteran. Surabaya: Airlangga University Press.
- Sunetra. 2004. Hidup Sehat Dengan Akupresure. Surabaya: Paramita
- Wiknjosastro. 2011. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka