



Cendekia Mengabdi : Jurnal Pengabdian Masyarakat



Penggunaan terapi akupresur untuk mengatasi nyeri dismenorea pada remaja di Pondok Pesantren Al-Jauhar Semin Gunungkidul Yogyakarta

The use of acupressure therapy to overcome dysmenorrhea pain in adolescents at the Al-Jauhar Semin Islamic Boarding School, Gunungkidul, Yogyakarta

Eka Oktavianto¹, Endar Timiyatun², Sri Nur Hartiningsih³, Supriyadi⁴

^{1,2,3,4}Prodi Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta

Article Information

Received: 25 September 2025

Revised : 17 October 2025

Accepted: 20 October 2025

Available online:

<https://journal.ycsn.org/index.php/JPM>

Keywords: acupressure; dysmenorrhea; adolescent.

Kata kunci: akupresur; dismenorea; remaja

Correspondence

Name: Eka Oktavianto

Phone: 085851912785

E-mail:

ekaoktavianto12@gmail.com

E-ISSN: 3064-3155

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea significantly impacts adolescent girls, disrupting daily activities, reducing motivation, and making it difficult to concentrate during learning. This ultimately leads to poor comprehension of the material presented, and some even choose to miss school. This problem needs to be addressed to prevent disruption to adolescent activities, especially during learning. One approach is to introduce non-pharmacological therapy using acupressure.

Objective: The aim of this activity is to teach and practice acupressure as a complementary therapy to overcome dysmenorrhea pain in adolescents.

Methods: This community service was a CBR (Community-Based Research) program, which involved health education on acupressure. The community service activities included providing counseling and directly practicing non-pharmacological acupressure therapy (lecture, discussion, demonstration, and redemonstration methods). Acupressure was performed on the Hegu and SP 6 points. Each point was repeated five times. The total duration of acupressure for each point was 10 minutes. The target group for this community service activity was adolescents experiencing dysmenorrhea at the Al-Jauhar Islamic Boarding School, Semin, Gunungkidul. The instruments used included an LCD, sound system, and PPT. The evaluation method used pre- and post-tests.

Results: The evaluation results showed an increase in the knowledge category from the initial majority in the "poor" category to the "good" category. In addition, when practiced, there was a decrease in the average dysmenorrhea pain score from 6.05 to 2.30. The results of the comparative test using the Wilcoxon test obtained an Asymp. Sig (2-tailed) value of 0.000 (p value < 0.05).

Conclusion: Community service activities in the form of education on managing dysmenorrhea pain using acupressure effectively increase adolescent knowledge and reduce dysmenorrhea pain in adolescents.

ABSTRAK

Latar belakang: Dismenorea sangat berdampak pada remaja wanita, karena menyebabkan terganggu aktifitas sehari-hari, semangat menurun hingga sulit konsentrasi pada saat proses belajar sehingga pada akhirnya menyebabkan materi pembelajaran yang disampaikan tidak dapat diterima bahkan terdapat remaja yang memilih untuk tidak masuk sekolah. Permasalahan tersebut perlu untuk diatasi sehingga tidak menyebabkan terganggunya aktivitas remaja terutama aktifitas saat belajar. Salah satu tindakanya adalah dengan mengenalkan terapi nonfarmakologi dengan menggunakan terapi akupresur.

Tujuan: Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengajarkan dan mempraktekan tindakan akupresur sebagai terapi komplementer untuk mengatasi nyeri dismenorea pada remaja.

Metode: Pengabdian kali ini berjenis CBR (Community Based Research), yang dilakukan dengan melakukan pendidikan kesehatan mengenai akupresur. Kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan dan mempraktekannya secara langsung terapi nonfarmakologi akupresur (metode ceramah, diskusi, demonstrasi & redemonstrasi). Akupresur dilakukan pada titik hegu dan titik SP 6. Masing-masing titik diulang 5 kali. Total durasi akupresur untuk masing-masing titik selama 10 menit. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah remaja yang mengalami dismenorea di Pondok Pesantren Al-Jauhar, Semin, Gunungkidul. Instrumen yang digunakan antara lain:

LCD, Soundsistem, dan PPT. Metode evaluasi dengan menggunakan *pre* dan *posttest*.

Hasil: Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan kategori pengetahuan dari awalnya mayoritas kategori “kurang” menjadi kategori “baik” selain itu juga saat dipraktekan terjadi penurunan rata-rata skor nyeri dismenorea dari 6,05 menjadi 2,30. Hasil uji komparasi menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai nilai Asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,000 (nilai $p < 0,05$).

Simpulan: Tindakan pengabdian masyarakat berupa edukasi penanganan nyeri dismenorea dengan menggunakan akupresur efektif meningkatkan pengetahuan remaja serta menurunkan nyeri dismenorea pada remaja.

PENDAHULUAN

Selama masa pubertas, seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual, serta kemampuan untuk memulai proses reproduksi. Pubertas adalah awal perkembangan seksual. Menstruasi merupakan faktor utama yang menandakan pubertas pada perempuan. Menurut Damayanti et al., (2020), menstruasi merupakan proses biologis yang berkaitan dengan kemampuan seksual, kesuburan, kehamilan, dan bahkan mungkin kesehatan tubuh sendiri. Setelah remaja putri mendapatkan menstruasi, banyak diantara mereka yang akan mengalami dismenorea (Oktavianto, 2024)

Dismenorea adalah kondisi yang umum terjadi pada wanita yang sedang menstruasi. Nyeri haid atau sering disebut dismenorea didefinisikan sebagai rasa nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah pada wanita saat atau bisa juga sesaat sebelum menstruasi. Dismenorea dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis: satu di mana tidak terdapat patologi atau kelainan pada panggul dan yang lainnya dimana terdapat patologi panggul/pelvis. (Oktavianto, 2024).

Diseluruh dunia prevalensi dismenorea dilaporkan sebesar (25%) hingga (97%) rata-rata (50%) dan hampir (20%) kasus terjadi rasa sakit yang sangat mengganggu/ melemahkan (Abdullah et al., 2024). Sebuah penelitian epidemiologi menunjukkan prevalensi dismenorea pada remaja sebesar 80%. Dari remaja yang mengalami dismenorea, sekitar 40% menderita dismenorea yang berat (Ju et al., 2014). Prevalensi di Malaysia sebanyak 62,3% wanita mengalami dismenore. Prevalensi di Indonesia tahun 2013 sebanyak 55% wanita mengalami dismenore, namun yang berobat ke pelayanan kesehatan sangatlah sedikit, yaitu hanya 1% -2%. Berdasarkan sensus Badan Pusat Statistik Jawa Tengah tahun 2010 menunjukkan Provinsi Jawa Tengah terdapat 54,9% remaja putri mengalami dismenore (Ulfa et al., 2021).

Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa prevalensi dismenorea pada berbagai kelompok umur dan negara bervariasi antara 40 hingga 90%. Di Yogyakarta, prevalensi dismenorea pada wanita usia produktif mencapai 52% (Lutfiyati & Susanti, 2023). Prevalensi di Indonesia, 64,25% kasus dismenorea terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Dismenorea primer biasanya muncul antara satu tahun dan tiga tahun setelah menarche. Lebih dari 50% wanita mengalami dismenorea, yang menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas selama 1 hingga 3 hari setiap bulannya pada sekitar 10% dari wanita tersebut, yang memerlukan waktu untuk istirahat (Widyanthi et al., 2021).

Dismenorea sangat berdampak pada remaja wanita, karena menyebabkan terganggu aktifitas sehari-hari, semangat menurun hingga sulit konsentrasi pada saat proses belajar sehingga pada akhirnya menyebabkan materi pembelajaran yang disampaikan tidak dapat diterima bahkan terdapat remaja yang memilih untuk tidak masuk sekolah. Dismenorea juga dapat menyebabkan depresi, yaitu hilangnya fokus perhatian dan merasa lelah. Kondisi ini memungkinkan berdampak pada siklus menstruasi yang tidak teratur.

Dismenorea juga mengakibatkan sakit kepala, mual dan muntah bagi yang merasakan nyeri tersebut dengan kesehatannya yang lemah. Kondisi – kondisi tersebut yang dapat mempengaruhi aktivitas belajarnya (Abiwarsa et al., 2024). Jika seorang siswi mengalami dismenorea, aktivitas belajar mereka terganggu dan jarang mereka masuk sekolah. Selain itu mereka juga menyebabkan menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar. Pada saat menstruasi, nyeri yang dirasakan menimbulkan dampak buruk bagi prestasi belajar putri disekolah. Remaja putri yang mengalami dismenorea pada menstruasi banyak yang tidak masuk kelas saat pelajaran berlangsung, prestasi belajar putri akan berkurang dibanding remaja putri yang tidak mengalami dismenorea (Oktavianto et al., 2018; Sunny et al., 2023).

Hasil dari studi permasalahan di Pondok Pesantren Al-Jauhar didapatkan data dari 10 siswi yang mengalami dismenorea 2 diantaranya mengatakan nyeri dengan skala 8 (nyeri berat), 5 siswi mengatakan nyeri skala 5 (nyeri sedang) dan siswa yang lain yakni 3 siswi mengatakan nyeri skala 3 (nyeri ringan). Semua siswi tersebut mengatakan belum pernah melakukan akupresur atau penekanan pada titik hegu untuk mengurangi nyeri nya. Yang dilakukan oleh mereka saat dismenorea anatara lain minum obat nyeri, seperti asam mefenamat dan paracetamol, tidur, dan kompres hangat. Seluruh responden mengatakan belum pernah merasakan terapi akupresur disaat menstruasi dan berkeinginan untuk merasakan terapi akupresur dengan harapan mampu meredakan nyeri yang dialami saat menstruasi. Pihak Pondok Pesantren Al-Jauhar juga mengatakan dismenorea menjadi permasalahan yang banyak dialami oleh siswinya. Kegiatan belajar banyak yang terganggu jika sedang mengalami dismenorea bahkan ada yang lemas dan mau pingsan. Yang dilakukan pihak Pondok Pesantren Al-Jauhar dalam memeriksakan ke puskesmas atau klinik mandiri. Belum ada edukasi yang diberikan terkait penanganan dismenorea. Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengatasi dismenorea. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mengajarkan dan mempraktekan tindakan akupresur sebagai terapi komplementer untuk mengatasi nyeri dismenorea pada remaja.

METODE

Pengabdian kali ini berjenis CBR (*Community Based Research*), yang dilakukan dengan melakukan pendidikan kesehatan mengenai akupresur menggunakan media *power point* serta mempraktekannya masing-masing. Kegiatan ini dilaksanakan di aula pertemuan santri Pondok Pesantren Al-Jauhar Semin Gunungkidul. Untuk mengukur pengetahuan santri mengenai dismenorea dan digunakan kuesioner pengetahuan. Untuk mengukur skor nyeri dismenorea digunakan kuesioner nyeri *numeric rating scale*. Jumlah responden pada kegiatan pengabdian ini sebanyak 45 remaja yang mengalami dismenorea. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan menilai pengetahuan dan skor nyeri sebelum diberikan pendidikan kesehatan (*pretest*). Kemudian melaksanakan kegiatan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah tanya jawab dan simulasi atau demonstrasi selama 100 menit. Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan, peserta akan mempraktekan akupresur pada titik hegu dan titik SP.6. Masing-masing titik diulang 5 kali. Total durasi akupresur untuk masing-masing titik selama 10 menit. Setelah itu dilakukan penilaian

pengetahuan dan skor nyeri kembali (*posttest*). Mitra kegiatan ini adalah Pondok Pesantren Al-Jauhar Semin Gunungkidul.

HASIL

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat berupa karakteristik peserta tersaji pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik remaja peserta pengabdian masyarakat (n=45)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia		13,3 tahun (Mean)	12-16 tahun (min-maks)
Jenis kelamin	Laki-laki	0	0
	Perempuan	45	100
Pendidikan	SD	0	0
	SMP	28	62,2
	SMA	17	37,8
Pernah mendapatkan penyuluhan akupresur	Pernah	0	0
	Tidak pernah	45	100
Pernah melakukan akupresur untuk dismenorea	Pernah	0	0
	Tidak pernah	45	100
Total		45	100

Berdasarkan Tabel 1 di atas, terlihat bahwa rata-rata usia peserta adalah 13,3 tahun dengan usia termuda 12 tahun, mayoritas peserta berpendidikan SMP yakni 28 orang (62,2%), semua peserta belum pernah mendapatkan penyuluhan akupresur serta belum pernah juga menggunakan akupresur saat mengalami dismenorea.

Berikut foto kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Jauhar Semin Gunungkidul, Yogyakarta:



Gambar 1. Kegiatan pengabdian masyarakat

Gambar 1 memperlihatkan pengabdi sedang menjelaskan dan mendemostrasikan tindakan akupresur yang diperhatikan oleh para peserta.

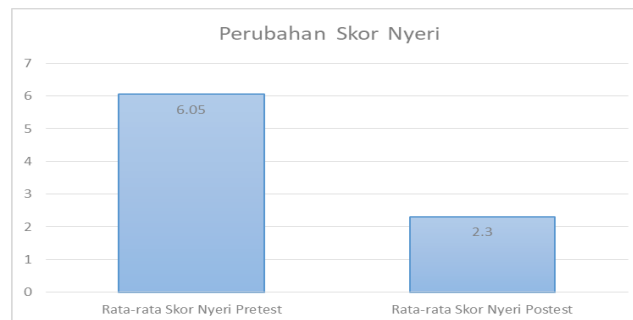
Kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah melakukan pendidikan kesehatan penanganan nyeri dismenorea secara nonfarmakologi yakni dengan menggunakan akupresur dan juga mengaplikasikanya secara langsung. Penanganan yang dilakukan kali ini adalah dengan menggunakan *power point* yang dibuat berdasarkan hasil penelitian Oktavianto et al., (2025), dengan judul: “Efektifitas Akupresur Titik Hegu, Titik SP6, Titik LI1 Terhadap Penurunan Nyeri Disemnorea pada Remaja”. Metode pendidikan kesehatan yang digunakan adalah ceramah tanya jawab dengan menggunakan media *power point*. Edukasi dilakukan selama

60 menit dan dilanjutkan dengan praktek. Hasil evaluasi pengetahuan antara sebelum dan sesudah tindakan edukasi disajikan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil pengabdian masyarakat (n=45)

Kategori Pengetahuan	Pretest		Posttest		Nilai p
	n	%	n	%	
Baik	8	17,8	32	71,0	0,000*
Cukup	15	33,3	10	22,3	
Kurang	22	48,9	3	6,7	
Total	45	100,0	20	100,0	

Berdasarkan Tabel 2 di atas, terlihat bahwa pengetahuan remaja pada saat *pretest* mayoritas dalam kategori “kurang” yaitu sebanyak 22 anak atau setara dengan 48,9 %. Setelah dilakukan edukasi kesehatan (*posttest*), mayoritas responden memiliki pengetahuan kategori “baik” yakni sejumlah 32 anak (71,0%). Hasil uji komparasi pengetahuan sebelum dan sesudah dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai nilai Asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,000 (nilai p) (nilai $p < 0,05$). Nilai $p < 0,05$ membuktikan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 2. Rata-rata skor nyeri dismenorea

Berdasarkan Gambar 2 tersebut terlihat bahwa setelah mempraktekan terapi dalam terjadi penurunan rata-rata skor nyeri dismenorea pada remaja. Rata-rata skor nyeri sebelum pemberian terapi sebesar 6,05 dan turun menjadi 2,30 setelahnya.

Uji pengaruh dilakukan dengan menggunakan uji *wilcoxon* yaitu suatu uji statistik nonparametrik. Uji tersebut digunakan karena datanya diketahui tidak terdistribusi normal. Uji ini digunakan untuk membandingkan rata-rata skala nyeri sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi terapi. Hasil uji *wilcoxon* tersaji pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil analisis uji wilcoxon skor nyeri dismenorea sebelum dan setelah akupresur (n=45)

Nyeri dismenorea	Mean	Median	Δ Mean	Z	Nilai P
Pre Intervensi	6,05	4,00	3,75	-3,270	0,000
Post Intervensi	2,30	2,00			

Berdasarkan Tabel 3 terlihat adanya penurunan rata-rata skor nyeri dismenorea dimana sebelum intervensi sebesar 6,05 (Median 4,00), menjadi 2,30 sesudah intervensi (Median 2,00). Hasil uji komparasi rata-rata skor dismenorea sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan

nilai $p = 0,000$ (nilai $p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna rata-rata skor dismenorea antara sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur.

PEMBAHASAN

Nyeri dismenorea primer bukanlah persoalan yang mengancam nyawa penderitanya, namun dismenorea jika dibiarkan akan menimbulkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Dismenorea primer dapat menimbulkan beberapa gejala seperti nyeri pada perut bagian bawah, mual, muntah, diare, cemas, depresi, pusing dan nyeri kepala, letih lesu bahkan sampai pingsan. Menurut Manan, dismenorea menyebabkan rasa nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Biasanya, rasa nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi. Dan rasa nyeri dismenorea mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam. Dismenorea juga bias disertai sakit kepala, kelelahan, perut kembung, mual, sembelit, diare, perubahan pola makan, gangguan tidur, serta sering buang air kecil, bahkan terkadang penderita dapat pula mengalami muntah (Oktavianto, 2024; Oktavianto et al., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi keparahan dismenore. Temuan ini mendukung semakin banyaknya bukti bahwa akupresur, sebagai terapi nonfarmakologis, merupakan metode yang efektif, aman, dan mudah diakses untuk mengelola nyeri menstruasi (Smith & Collins, 2020). Secara fisiologis, dismenore primer berkaitan erat dengan produksi prostaglandin yang berlebihan, yang menyebabkan peningkatan kontraksi uterus, vasokonstriksi, dan iskemia, sehingga menimbulkan nyeri (Dawood, 2016). Akupresur diyakini memodulasi proses ini dengan menstimulasi titik-titik akupresur tertentu seperti SP6 (Sanyinjiao), LI4 (Hegu), dan LV3 (Taichong), yang secara tradisional dikaitkan dengan pengaturan kesehatan reproduksi. Stimulasi titik-titik ini dapat meningkatkan sirkulasi darah rahim, mengurangi hiperkontraktilitas rahim, dan menurunkan kadar prostaglandin, yang pada akhirnya menyebabkan berkurangnya persepsi nyeri (Wang et al., 2018).

Aspek penting lain dari akupresur adalah efeknya pada sistem saraf otonom. Dismenore sering diperburuk oleh stres dan kecemasan, yang dapat meningkatkan persepsi nyeri. Akupresur telah terbukti meningkatkan aktivitas parasimpatis dan mengurangi aktivasi simpatis yang berlebihan, menciptakan efek menenangkan yang mendukung kesejahteraan fisik dan emosional selama menstruasi (Lee & Kim, 2021).

Keunggulan akupresur meliputi sifatnya yang non-invasif, biaya rendah, tidak adanya efek samping farmakologis, dan kemungkinan dapat dilakukan sendiri setelah pelatihan yang memadai. Hal ini menjadikan akupresur pilihan yang menarik bagi perempuan muda, termasuk remaja, yang mungkin enggan menggunakan obat secara teratur (Kashefi, et al., 2019). Namun, efektivitasnya bergantung pada identifikasi titik akupresur yang tepat, tekanan yang cukup, dan penggunaan yang teratur.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur merupakan terapi komplementer yang menjanjikan untuk mengurangi dismenore. Mengintegrasikan akupresur ke dalam program pendidikan kesehatan reproduksi dapat memberdayakan perempuan untuk mengelola nyeri haid secara mandiri dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Hasil penelitian tidak hanya menyoroti efektivitas akupresur dalam

mengurangi dismenore, tetapi juga pentingnya edukasi kesehatan dalam memberdayakan perempuan untuk menggunakan teknik ini sebagai bagian dari perawatan diri. Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum di kalangan remaja dan perempuan muda, yang seringkali menyebabkan penurunan kualitas hidup, ketidakhadiran di sekolah atau tempat kerja, dan penurunan produktivitas (Iacovides et al., 2015). Meskipun prevalensinya tinggi, banyak perempuan masih kurang menyadari strategi non-farmakologis seperti akupresur, yang dapat menjadi pilihan yang aman dan mudah diakses untuk manajemen nyeri (Smith & Collins, 2020).

Edukasi kesehatan memainkan peran penting dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik perempuan terkait akupresur. Dengan memberikan informasi yang akurat tentang lokasi titik akupresur, teknik yang tepat, dan durasi penekanan yang disarankan, perempuan dapat diberdayakan untuk mengelola nyeri menstruasi mereka secara mandiri tanpa hanya bergantung pada intervensi farmakologis (Kashefi et al., 2019). Pendidikan juga membantu mengurangi kesalahpahaman tentang terapi tradisional atau komplementer, membuat wanita lebih percaya diri dalam menerapkan akupresur sebagai bagian dari rutinitas kesehatan menstruasi mereka.

Selain itu, mengintegrasikan edukasi akupresur ke dalam program kesehatan reproduksi untuk remaja dan perempuan muda dapat memberikan manfaat jangka panjang. Pengenalan dini pendekatan nonfarmakologis mendorong strategi koping yang sehat, mengurangi ketergantungan pada analgesik, dan meningkatkan kesejahteraan *holistic*. Intervensi semacam itu sangat berharga di lingkungan dengan sumber daya terbatas, di mana akses ke layanan medis mungkin terbatas, tetapi teknik yang dapat dilakukan sendiri seperti akupresur dapat dengan mudah diajarkan dan diterapkan (Wang et al., 2018).

Temuan ini menunjukkan bahwa tenaga kesehatan, terutama perawat dan bidan, sebaiknya memasukkan edukasi akupresur ke dalam sesi konseling, program kesehatan sekolah, dan promosi kesehatan berbasis komunitas. Pendekatan ini tidak hanya mengatasi gejala fisik tetapi juga menumbuhkan efikasi diri, yang memungkinkan perempuan untuk berperan aktif dalam mengelola kesehatan reproduksi mereka.

SIMPULAN DAN SARAN

Tindakan pengabdian masyarakat dengan mengajarkan serta mempraktekan akupresur oleh masing-masing remaja di Pondok Pesantren Al-Jauhar efektif dijadikan sebagai salah satu upaya guna menurunkan nyeri dismenorea. Saran kepada remaja untuk menggunakan terapi komplementer akupresur guna mendukung penurunan nyeri dismenorea. Saran kepada orangtua untuk selalu mendampingi dan mengarahkan anak dalam menangani dismenorea dan mengaplikasikan akupresur saat anak mengalami nyeri haid. Kepada pihak pondok pesantren bekerjasama dengan Puskesmas, diharapkan rutin memberikan pendidikan kesehatan mengenai kesehatan remaja terutama mengenai permasalahan dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

- Iacovides, S., Avidon, I., & Baker, F. C. (2015). What we know about primary dysmenorrhea today: A critical review. *Human Reproduction Update*, 21(6), 762–778. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmv039>
- Kashefi, F., Khajehei, M., & Tabatabaeichehr, M. (2019). Acupressure effect on menstrual distress: A

- systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35, 46–55. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.01.004>
- Lee, Y. J., Park, H. S., & Kim, M. H. (2021). Effects of acupressure on autonomic nervous system regulation and menstrual pain relief in young women with dysmenorrhea. *Complementary Therapies in Medicine*, 52. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102654>
- Smith, C. A., & Collins, C. T. (2020). Acupuncture and acupressure for primary dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 12. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007854.pub3>
- Song, J., Yang, S., & Kim, J. (2015). Acupressure for menstrual pain relief: A randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. <https://doi.org/10.1155/2015/752194>
- Wang, L., Qin, Z., Zhang, H., & Chen, J. (2018). The effectiveness of acupressure in treating primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 97(36). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000012053>
- Abdullah, V. I., Rosdianto, N. O., Adyani, K., Rosyeni, Y., & Rusyanti, S. (2024). *Dismenore*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=Tr0DEQAAQBAJ>
- Abiwarso, S. F., Sari, S. M., Riani, S. N., & Kunci, K. (2024). *Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar pada Siswi SMP Global Islamic School Condet The Relationship of Dysmenorrhea and Learning Activities in Junior High Global Islamic School Condet Students*. 2(5), 630–639.
- Damayanti, D. F., Aprilia, S., & Yulianti, E. (2020). Effect of Carrot Juice To Decrease The Primary Dysmenorrhea Pain on Adolescent Girls in Dorm Poltekkes Kemenkes Pontianak. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 25–29.
- Dawood, M. Y. (2016). Primary dysmenorrhea: advances in pathogenesis and management. *Obstetrics & Gynecology*, 108(2), 428–441.
- Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews*, 36(1), 104–113.
- Lee, E. J., & Frazier, S. K. (2011). The efficacy of acupressure for symptom management: a systematic review. *Journal of Pain and Symptom Management*, 42(4), 589–603.
- Melzack, R., & Wall, P. D. (1965). Pain Mechanisms: A New Theory: A gate control system modulates sensory input from the skin before it evokes pain perception and response. *Science*, 150(3699), 971–979.
- Ni Made Widyanthi, Ni Komang Ayu Resiyanthi, & Diah prihatiningsih. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–11756.
- Oktavianto, E. (2024). Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Menstruasi (Dismenorea). In W. N. Eko (Ed.), *Keperawatan Maternitas* (pp. 121–139). STIKes Banyuwangi.
- Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi'ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan kecemasan berhubungan dengan kualitas hidup remaja dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 22–29.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., Sunny, S., & Lutfah, F. Z. (2023). Efektifitas terapi murottal surat Ar-Rahman terhadap penurunan nyeri dismenorea: effectiveness of surat Ar-Rahman's murottal therapy to reduce dysmenorrhore pain. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 11(2), 26–37.
- Proctor, M. L., & Murphy, P. A. (2001). Herbal and dietary therapies for primary and secondary dysmenorrhoea. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3, CD002124–CD002124.
- Sunny, S., Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Sumiyati, S. (2023). Efektifitas murottal Ar-Rahman disertai pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenorea. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 7(2), 55–61.
- Ulfa, N. M., Ina, A. A., & Gayatina, A. K. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Stikes St. Elisabeth Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 47–56.