



Pengaruh terapi akupresur pada titik hegu (LI 4) terhadap dismenorea pada siswi putri di sekolah MA Mafaza Bantul Yogyakarta

The effect of acupressure therapy on the hegu point (LI 4) on dysmenorrhea in female students at MA Mafaza Bantul Yogyakarta school

Risda Nuraini¹, Eka Oktavianto², Aris Setyawan³

^{1,2,3}STIKes Surya Global Yogyakarta

Article Information

Received: 10 May 2025

Revised : 18 May 2025

Accepted: 23 May 2025

Available online:

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

Keywords: *acupressure; dysmenorrhea; hegu point (LI 4).*

Kata kunci: akupresur; dismenorea; titik hegu (LI 4).

Correspondence

Name: Eka Oktavianto

Phone: 085851912785

E-mail: ekaoktavianto12@gmail.com

E-ISSN: 3064-3163

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea experienced by some young women has symptoms with different levels and can cause discomfort that can interfere with daily activities. Non-pharmacological handling of dysmenorrhea is very important to support or replace pharmacological therapy. One of the complementary therapies to relieve dysmenorrhea is acupressure.

Objective: To determine the effect of acupressure therapy on the hegu point (LI 4) on dysmenorrhea in female students at MA Mafaza Bantul school.

Method: This study was a pre-experimental study with a one-group pre-post test only design. The respondents in this study were female students at MA Mafaza Bantul who had experienced dysmenorrhea. The population in this study was 64 female students at MA Mafaza Bantul who had experienced dysmenorrhea. The number of samples used was 25 people, with the sampling technique used being accidental sampling. The intervention carried out was the provision of acupressure at the hegu point (LI4). The instrument used was the Numeric Rating Scale.

Results: The average menstrual pain score of respondents before being given acupressure therapy was 7.08, higher than the average value after which was 4.08. There was a decrease in pain score of 3.00 after being given acupressure therapy. The p value of the Wilcoxon test result = 0.000 (p value <0.05).

Conclusion: There is an effect of acupressure therapy intervention on dysmenorrhea pain in female students of MA Mafaza Bantul Yogyakarta (p value <0.05).

ABSTRAK

Latar Belakang: Disminorea yg dialami oleh sebagian remaja putri memiliki gejala dengan tingkat yang berbeda dan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Penanganann disminorea secara nonfarmakologis sangatlah penting untuk mendukung ataupun menggantikan terapi farmakologis. Salah satu terapi komplementer untuk meredakan dismenorea adalah akupresur.

Tujuan: Mengetahui pengaruh terapi akupresur pada titik hegu (LI 4) terhadap dismenorea pada siswi putri di sekolah MA Mafaza Bantul.

Metode: Penelitian ini berjenis praeksperimental dengan rancangan *one group pre-post test only design*. Responden pada peneitian ini yaitu siswi di MA Mafaza Bantul yang mengalami dismenorea. Populasi pada penelitian ini adalah siswi putri di sekolah MA Mafaza Bantul yang mengalami dismenorea berjumlah 64 siswi. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 25 orang dengan teknik sampling yang digunakan yaitu *acidental sampling*. Intervensi yang dilakukan adalah pemberian akupresur pada titik hegu (LI4). Instrumen yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale*.

Hasil: Rata-rata skor nyeri haid pada responden sebelum diberikan terapi akupresur adalah 7,08 lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata setelahnya yakni 4,08. Terjadi penurunan skor nyeri sebesar 3,00 setelah diberikan terapi akupresur. Nilai p hasil uji Wilcoxon = 0,000 (nilai p < 0,05).

Simpulan: Ada pengaruh intervensi terapi akupresur terhadap nyeri dismenorea pada siswi MA Mafaza Bantul Yogyakarta (nilai $p < 0,05$).

PENDAHULUAN

Nyeri yang disebabkan oleh kejang otot uterus selama periode menstruasi disebut nyeri menstruasi atau dikenal dengan istilah dismenorea. Dismenorea terbagi menjadi 2 jenis yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer ditandai dengan nyeri ketika menstruasi tanpa menyebabkan lesi organik dipanggul dengan peningkatan produksi prostaglandin endometrium, sedangkan dismenorea sekunder adalah menstruasi dengan adanya gangguan ginekologi medis seperti endometriosis, adhesi, kista, tumor panggul. (Revianti & Yanto, 2021).

Berdasarkan badan kesehatan dunia (WHO) 2021, peristiwa dismenorea sangat banyak ditemukan di penjuru dunia. Kejadian rata-rata dismenorea pada remaja putri diperkirakan antara 16,8% sampai 81%. Menurut data WHO, 1.769.425 (90%) wanita menderita dismenorea, dimana 10 sampai 15% antara lain mengalami dismenorea berat. Amerika Serikat, mengakui jika dismenorea sebagai penyebab utama penolakan sekolah di kalangan remaja putri. Selanjutnya, survei terhadap 113 wanita di Amerika Serikat menemukan bahwa prevalensi berkisar antara 29% hingga 44%, sebagian besar antara usia 18-45 tahun (Nurwana et al., 2017; Oktavianto, 2024)

Prevalensi di Indonesia, sebanyak 64,25% kasus dismenorea yakni terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Dismenorea primer biasanya muncul antara satu tahun dan tiga tahun setelah *menarche* (Widyanthi et al., 2021). 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 putri, karena dapat menyebabkan terganggunya aktifitas sehari-hari, semangat menurun hingga sulit konsentrasi pada saat proses belajar. Hal ini pada akhirnya akan menyebabkan materi pembelajaran yang disampaikan tidak dapat diterima dan 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 (Abiwarso et al., 2024). Dismenorea seringkali disertai sakit kepala, keletihan, perut kembung, mual, sembelit, diare, perubahan pola makan, gangguan tidur, serta sering buang air kecil, bahkan terkadang penderita dapat pula mengalami muntah (Timiyatun et al., 2021). Selain itu, konflik emosional, kecemasan, ketegangan, dan kegelisahan dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan menurunkan kualitas hidup remaja dismenorea (Oktavianto et al., 2022).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di sekolah MA Mafaza Bantul Yogyakarta pada 10 siswi yang mengalami dismenorea didapatkan hasil bahwa: 2 siswi mengatakan nyeri dengan skor 8 (nyeri berat), 5 siswi mengatakan nyeri skor 5 (nyeri sedang) dan siswanya yakni 3 siswi mengatakan nyeri skor 3 (nyeri ringan). Semua siswi tersebut mengatakan belum pernah melakukan akupresure 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. Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut, yang menguji intervensi keperawatan berupa terapi akupresure untuk mengatasi dismenorea. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan apakah ada pengaruh pemberian terapi akupresur pada titik hegu (LI 4) terhadap dismenorea pada siswi MA Mafaza Bantul Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini berjenis pre eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pre-post test design without control*. Intervensi dilakukan dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi kembali setelah intervensi. Penelitian ini dilakukan ruang kelas di MA Mafaza Bantul. Responden pada penelitian ini adalah siswi putri di sekolah MA Mafaza Bantul. Kriteria responden adalah siswi yang mengalami dismenorea dengan skor nyeri ringan sampai sedang, tidak menggunakan terapi farmakologis seperti analgesik ataupun NSAID dan terapi non farmakologi lainnya selama dilakukan penelitian. Kriteria eksklusinya antara lain: terdapat luka atau perdarahan pada area titik sakral dan titik hegu, memiliki riwayat penyakit ginekologis tertentu atau dismenore sekunder yang dapat mempengaruhi periode menstruasi, mengonsumsi obat analgesik/menjalani terapi lainnya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *actidental sampling* dengan jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 25 anak. Menurut Gay (2009), jumlah sampel untuk penelitian eksperimental minimal 15 sampel, sehingga peneliti mengambil sampel berjumlah 25 responden siswi putri di sekolah MA Mafaza Bantul.

Tindakan yang dilakukan adalah akupresur dengan melakukan penekanan dengan kedalaman 0,5 – 1 cm (1,5 – 3 cm) pada titik hegu (LI 4) sebanyak 2 siklus dengan waktu berkisar 15 menit. Tindakan ini dilakukan sendiri oleh responden dengan dibantu atau diarahkan oleh peneliti. Uji statistic yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji normalitas Shapiro wilk guna untuk mengetahui data berdistribusi dengan normal atau tidak normal. Kemudian untuk menguji adanya pengaruh intervensi dilakukan uji Wilcoxon karena datanya tidak terdistribusi normal. Peneliti melakukan uji etik penelitian ke Komisi Etik. Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes Surya Global Yogyakarta dengan nomor surat No.5.22/KEPK/SSG/I/2025.

HASIL

Penelitian ini dilakukan kepada siswi putri di sekolah MA Mafaza Bantul dengan jumlah responden sebanyak 25 remaja putri. Berikut ini merupakan data responden yang ikut dalam penelitian berdasarkan dampak psikologis, usia *menarche*, hari menstruasi, dampak dismenorea dalam beraktivitas dan tindakan mengatasi nyeri dismenorea. Data tersebut tersaji pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik responden (n = 25 orang)

Karakteristik Responden	n	%
Dampak psikologi (kecemasan)	15	60,0
Ada	10	40,0
Tidak ada		
Usia <i>menarche</i>		
<15 tahun	0	0
15-17 tahun	20	80,0
18 Tahun	5	20,0
Hari menstruasi ke:		
Hari 1	8	32,0
Hari 2	9	36,0
Hari 3	8	32,0
Dampak dismenorea dalam beraktifitas		
Mengganggu	23	92,0
Tidak mengganggu	2	8,0
Tindakan mengatasi nyeri dismenorea		
Istirahat	10	40,0
Tidur	6	24,0
Kompres hangat	6	24,0
Obat-obatan	3	12,0
Jumlah	25	100

Berdasarkan Tabel 1 di atas terlihat bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan dengan jumlah 15 responden (60,0%), mayoritas usia *menarche* responden pada rentang usia 15-17 tahun yakni berjumlah 20 responden (80,0%), mayoritas pada hari kedua menstruasi yakni berjumlah 9 responden (36,0%), mayoritas terganggu dalam beraktivitas dengan jumlah 23 responden (92,0%), mayoritas responden mengatasi nyeri dismenore dengan beristirahat dengan jumlah 10 responden (40,0%).

Berikut adalah hasil penilaian nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur pada titik hegu yang dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Hasil penilaian dan perbandingan skor nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur titik hegu (n=25 orang)

Variabel		Mean	Min-Maks	Δ Mean	Std Deviasi	Nilai p
Pengetahuan anak tentang sarapan	Pretest	7,0800	5,00 – 9,00	3,00	0,953	0,000*
	Posttest	4,0800	2,00 – 6,00		-	
					0,996	

*Uji Wilcoxon: *negative rank* = 25; *positive rank* = 0; *ties* = 0

Berdasarkan hasil Tabel 2 terlihat bahwa nilai rata-rata skor nyeri remaja putri sebelum intervensi (*pretest*) sebesar 7.08, lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata setelah dilakukan intervensi (*posttest*) yakni sebesar 4.08. Terdapat penurunan nilai rata-rata skor nyeri sebesar 3.00. Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai signifikansi 2 arah (*p value*) = 0,000 (nilai *p* <0,05). Nilai *p* < 0,05 bermakna bahwa secara statistik ada perbedaan antara nilai sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi akupresur. Dengan kata lain terapi akupresur pada titik hegu (LI 4) efektif sebagai intervensi keperawatan guna menurunkan nyeri dismenorea.

PEMBAHASAN

Analisis pengaruh intervensi terapi akupresur terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri MA Mafaza Bantul dilakukan dengan menggunakan uji *wilcoxon* dan diperoleh hasil yang signifikan dengan nilai p sebesar 0,000 (nilai $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan H_a diterima dan H_o ditolak artinya ada pengaruh yang signifikan antara intervensi terapi akupresur terhadap penurunan skor nyeri dismenorea pada remaja putri MA Mafaza Bantul. Dismenorea merupakan nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata (Horman et al., 2021). Dismenorea juga salah satu hal yang wajar untuk wanita subur yang mengalami nyeri di bagian bawah sebelum mensturasi maupun saat mensturasi berlangsung (Aisyaroh et al., 2022; Oktavianto, 2024). Dismenorea dapat menimbulkan efek negatif dalam aktivitas sehari-hari proses belajar mengajar, kesulitan berkonsentrasi, konflik emosional, kecemasan, dan stres. Gangguan aktivitas sehari-hari, gangguan emosi, anemia yang disebabkan oleh pola makan yang buruk, sakit kepala, kelelahan, dysuria (kesulitan atau kesulitan buang air kecil), perubahan suasana hati, buang air kecil kecil, kesulitan tidur, mual, dan kram otot adalah gejala tambahan dari dismenorea (Gita, 2023). Beberapa dampak yang dialami oleh remaja putri yang dismenorea antara lain: rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut, serta gangguan aktivitas (Oktavianto, 2024; Oktavianto et al., 2018)

Upaya mengatasi nyeri saat dismenorea terdapat dua jenis terapi, yakni terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi (Aisyaroh et al., 2022). Dari terapi keduanya efektif untuk menurunkan nyeri saat dismenorea. Namun, pada terapi farmakologi yaitu dengan penggunaan obat-obatan terkadang dapat menimbulkan efek samping bagi kesehatan dalam jangka panjang dan dinilai kurang aman (Khouw et al., 2021; Oktavianto et al., 2023). Peneliti tertarik untuk membuktikan dan memilih cara menurunkan skor nyeri dismenorea dengan terapi nonfarmakologi salah satunya dengan terapi akupresur.

Akupresur merupakan salah bentuk dari fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titiktitik khusus pada tubuh. Terapi akupresur merupakan tindakan yang sangat sederhana dan efektif, mudah dilakukan, mempunyai efek samping yang sedikit serta bisa digunakan untuk mendeteksi gangguan pada pasien. *Healing touch* pada akupresur menunjukkan perilaku caring yang bisa mendeteksi hubungan terapeutik antara perawat dan klien. Berdasarkan hasil studi mengatakan bahwa intervensi akupresur secara klinis dapat berkehasiat dalam menurunkan kadar glukosa darah (Komariah et al., 2021). Akupresur dapat membantu mencegah penyakit tekanan darah tinggi, rehabilitasi, kecemasan, rasa sakit, dan kekambuhan penyakit. Selain itu, akupresur dapat meningkatkan mikrosirkulasi dengan merangsang mediasi sinyal oksida nitrat (Novita Sari, 2020). Beberapa studi menunjukkan hasil terkait pemanfaatan terapi akupresur dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan, di dapatkan bahwa akupresur memiliki efek terhadap penurunan nyeri, penyakit kronis, psikologi, neurologi, dan berbagai gejala penyakit (Komariah et al., 2021).

Teknik akupresur yang digunakan oleh peneliti ialah akupresur pada titik LI4 yang terletak di bagian punggung tangan atau diantara ibu jari dan telunjuk. Titik ini tidak hanya membantu mengatasi nyeri menstruasi, tetapi juga efektif untuk meredakan sakit kepala, nyeri punggung, dan stres. Teknik pemijatan dilakukan pada tangan kanan/ dan kiri sedalam 0,5 hingga 1 cun selama 15 menit (120 siklus, setiap siklus

memberikan tekanan kuat dengan gaya vertikal selama 8 detik dan 2 detik untuk istirahat) (Revianti & Yanto, 2021). Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna untuk pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. Sesuai dengan hasil penelitian Rifiana et al., (2023), menandakan bahwa pemberian pijat akupresur dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi karena dengan akupresur pada titik meridian LI 4 (Hegu) bisa menstimulus pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan sakit, tubuh merasa lebih rileks dan merespon kekebalan tubuh. Tujuan dari pengobatan nyeri dismenorea dengan teknik akupresur untuk menyeimbangkan hormon yang berlebihan karena pada dasarnya dismenorea merupakan sakit yang berhubungan dengan ketidak seimbangan hormon (Oktavianto, 2024).

Menurut Kemenkes 2015, sesuai dengan teori kekebalan tubuh dan teori endorfin, apabila terjadi penekanan pada permukaan tubuh dapat merangsang keluarnya zat-zat yang mampu menghilangkan rasa nyeri serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Ketika dilakukan pijatan pada titik-titik akupresur, sistem syaraf akan mengintruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorphin sesuai kebutuhan tubuh yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak. Terapi akupresur dengan cara memijat titik akupunktur dengan menggunakan jari dapat merangsang pengeluaran endorphin yang dapat membuat relaksasi otot dan pengurangan nyeri (Jatnika et al., 2022). Demikian karena syaraf sangat sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar termasuk ketika ada penekanan pada titik-titik akupresur. Endorphin mengontrol aktifitas kelenjar-kelenjar endokrin tempat molekul tersebut tersimpan. Selain itu endorphin dapat mempengaruhi daerah-daerah pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat-obat opiat seperti morfin. Endorphin merupakan pembunuh rasa nyeri yang dapat dihasilkan sendiri oleh tubuh dengan salah satu caranya adalah dilakukannya akupresur (Fitria, 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka disimpulkan terdapat pengaruh intervensi terapi akupresur pada titik hegu (LI 4) terhadap penurunan skor nyeri dismenorea pada siswi putri di sekolah MA Mafaza Bantul (nilai $p < 0,05$). Saran bagi responden diharapkan untuk membiasakan akupresur untuk menurunkan nyeri dismenorea. Untuk guru diharapkan disarankan bekerja sama dengan pihak puskesmas untuk giat melkukan kegiatan penyuluhan terkait kesehatan anak sekolah. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil penelitian misalnya.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Aisyaroh, N., Huda, I., & Safitri, S. (2022). Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1699–1707. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>
- Fitria Zuyyina Luthfiah. (2023). *Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Skor Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMP Bias Yogyakarta*.
- Gita, P. D. (2023). Management of Primary Dysmenorrhea by Pharmacological and Nonpharmacological

- Means [Penanganan Dismenore Primer Dengan Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi]. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Pencegahan*, 1–7.
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
- Jatnika, G., Badrujamaludin, A., & Yuswandi, Y. (2022). Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), 263–269. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i3.7290>
- Khouw, Novita Sari; Setyawan, Aris; Oktavianto, E. S. (2021). Pengaruh aromaterapi terhadap tingkat kecemasan selama masa pandemi COVID -19 pada mahasiswa keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 2(1), 27–38.
- Komariah, M., Mulyana, A. M., Maulana, S., Rachmah, A. D., & Nuraeni, F. (2021). Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur Dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. *Jurnal Medika Utama*, 2(4), 1223–1230.
- Ni Made Widyanti, Ni Komang Ayu Resiyanti, & Diah prihatiningsih. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–11756.
- Novita Sari, E. (2020). Mengatasi mual muntah. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 1–14.
- 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., Mutawaqqil, A. S., & Timiyatun, E. (2022). Efektivitas Pemberian Magic-cool Aromaterapi Jeruk Masam terhadap Penurunan Nyeri Disminorea pada Remaja. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(3), 191–200.
- 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 dysmenorrhoe pain. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 11(2), 26–37.
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Disminore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 39. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8265>
- Rifiana, A. J., Mirantika, S., & Indrayani, T. (2023). Pengaruh Akupresur terhadap Disminore pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 37–42.
- Timiyatun, E., Saifudin, I. M. M. Y., Rahmayanti, I. D., & Oktavianto, E. (2021). hubungan pengetahuan premenstrual syndrome dengan tingkat kecemasan pada remaja putri di SD Negeri Kauman dan SD Negeri Pungkuran Pleret Bantul Yogyakarta. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 2(1), 8–14.