

## Efektivitas Terapi Komplementer Akupresur terhadap Intensitas Dismenore Primer pada Remaja di MA Al-Qodiri Jember

Rifzi Devi Nurvitasari\*<sup>1</sup>, Andriya Syahriyatul Masrifah<sup>2</sup>, Merissa Pramudita<sup>3</sup>,  
Aldi Febrian Wieminaty<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Al-Qodiri

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi D3 Kebidanan

\*e-mail: [rifzidevin@gmail.com](mailto:rifzidevin@gmail.com)

Nomor handphone untuk keperluan koordinasi: -

### Abstrak

**Pendahuluan:** Nyeri haid, juga dikenal sebagai dismenore, adalah masalah kesehatan wanita yang paling umum terjadi selama menstruasi. Untuk mengurangi nyeri dismenore, dapat menggunakan akupresur, terapi komplementer tradisional Tiongkok, dengan menekan jari pada titik meridian tertentu, juga dikenal sebagai titik akupunktur. **Tujuan:** mengetahui seberapa efektif terapi akupresur terhadap intensitas dismenore yang dialami remaja perempuan. **Metode:** Purposive sampling digunakan dan didapatkan 45 sampel yang memenuhi kriteria. Data dikumpulkan melalui kuesioner intensitas nyeri numerik VAS, yang memiliki skala intensitas 0-10. Saat menstruasi, terapi akupresur dilakukan sebanyak tiga puluh kali yang berada titik penekanan LI4 dan ST36 secara bilateral. Uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis data. **Hasil:** uji wilcoxon menunjukkan bahwa terapi akupresur pada titik LI4 dan ST36 bilateral memberikan hasil yang efektif untuk mengurangi dismenore pada remaja. Intensitas dismenore 0,24 pada menstruasi hari pertama, 0,43 pada hari kedua, dan 0,87 pada hari ketiga, keduanya p-value <0,05.

**Kata kunci:** akupresur, intensitas nyeri, dismenore, remaja

### Abstract

**Introduction:** Menstrual pain, also known as dysmenorrhea, is the most common women's health problem that occurs during menstruation. To reduce the pain of dysmenorrhea, you can use acupressure, a traditional Chinese complementary therapy, by pressing your fingers on certain meridian points, also known as acupuncture points. **Objective:** to find out how effective acupressure therapy is on the intensity of dysmenorrhea experienced by adolescent girls. **Method:** Purposive sampling was used and 45 samples were obtained that met the criteria. Data were collected via the VAS numerical pain intensity questionnaire, which has an intensity scale of 0-10. During menstruation, acupressure therapy is performed thirty times at the LI 4 and ST 36 pressure points bilaterally. The Wilcoxon test was used to analyze the data. **Results:** The Wilcoxon test showed that acupressure therapy at points LI4 and ST36 bilaterally was effective in reducing dysmenorrhea in adolescents. The intensity of dysmenorrhea was 0.24 on the first day, 0.43 on the second day, and 0.87 on the third day, both p-values <0.05.

**Keywords:** acupressure, pain intensity, dysmenorrhea, adolescents

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu masalah ginekologi yang paling umum yang dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas harian adalah nyeri haid. Apabila kondisi haid tidak segera dilakukan penanganan, kegiatan harian akan terganggu, gelisah, depresi, cemas, dan stress [1][2][3]. Untuk meluruskan persepsi bahwa menstruasi adalah hal yang normal bagi wanita, tenaga kesehatan bertanggung jawab. Sebagian remaja telah melakukan upaya pencegahan dismenore [4][5]. Namun, kurangnya pengetahuan remaja tentang cara mencegah dan menangani dismenore menyebabkan hasil yang tidak memuaskan. Gangguan ini memiliki dampak yang signifikan dan tidak boleh dibiarkan terjadi [6].

Nyeri haid dismenore yang tidak ditangani dapat menyebabkan masalah dalam beraktivitas, mengalami gelisah, depresi, retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas, pecah ektopik, dan pecah kista [7]. Keluarnya darah yang banyak selama menstruasi, yang dikenal sebagai menorrhagia, dan munculnya rasa sakit yang dikenal sebagai dismenore, yaitu masalah menstruasi yang terjadi pada perempuan [8]. Remaja mulai mengalami menstruasi di usia 12 - 13 tahun, namun terdapat wanita yang mengalami lebih awal atau lebih lambat Menurut Sukarni dan Margareth (2016), wanita wajar mengalami menstruasi, dan banyak juga wanita mengalami masalah dismenore saat masa menstruasi [9][10].

Menurut World Health Organization (WHO), 50% lebih wanita usia produktif di seluruh negara mengalami nyeri saat haid [11]. Kurang lebih 90% mengalami dismenore dan 10-15% wanita mengalami dismenore yang parah di Amerika Serikat [12][13]. Studi longitudinal Swedia menemukan bahwa 72% wanita kurang dari 19 tahun mengalami dismenore dan 67% wanita pada usia 24 tahun. Remaja melakukan beberapa cara untuk mengurangi

nyeri menstruasi, seperti minum jamu atau minuman herbal, beristirahat, menggunakan kompres hangat, dan bahkan beberapa mengambil obat untuk tetap bisa melakukan aktivitas sehari-hari [14][15].

Remaja melakukan beberapa cara untuk mengurangi nyeri menstruasi, seperti minum jamu atau minuman herbal, beristirahat, menggunakan kompres hangat, dan bahkan beberapa mengambil obat untuk tetap bisa melakukan aktivitas sehari-hari [16]. Perawatan untuk dismenore mungkin termasuk terapi farmakologis seperti obat pereda nyeri, terapi hormon dengan prostaglandin nonsteroid, dan pelebaran saluran serviks. Efek non farmakologis seperti teknik relaksasi, olahraga dan yoga juga dapat membantu mengurangi dismenore [17].

Akupresur yang sudah berusia ribuan tahun merupakan metode pengobatan Tiongkok yang menggunakan tekanan atau pijatan pada bagian tertentu di tubuh untuk meningkatkan aliran darah, membuka atau mempersempit penyumbatan pembuluh darah, merangsang ganglia saraf dan pusat saraf, serta mengubah fungsi kelenjar. Rasa nyeri dapat dikurangi melalui teknik akupresur dengan meningkatkan produksi endorfin, yaitu hormon yang membantu tubuh rileks secara alami dengan cara memblokir reseptor nyeri di otak. Endorphin adalah bahan kimia yang diproduksi tubuh untuk mengurangi rasa sakit. Endorphin juga memiliki efek yang mirip dengan morfin, obat opiate, pada area pengindra nyeri di otak [18][19][14].

Sistem saraf mengatur pelepasan hormon endorfin sesuai dengan kebutuhan tubuh masing-masing orang. Kadar endorphin dapat ditingkatkan dengan cara tekanan pada satu titik akupresur. Adapun kadar endorphin yang bermanfaat seperti pereda nyeri dan peptida opioid endogen, di sistem saraf pusat. Untuk memenuhi kebutuhan tubuh, sistem saraf mendorong sistem endokrin untuk mengeluarkan

endorfin [6][7]. Sistem ini diharapkan mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Penulis melakukan penelitian berdasarkan masalah ini untuk mengetahui pengaruh pengobatan akupresur tambahan terhadap tingkat keparahan dismenore primer pada wanita muda.

## 2. METODE

Penelitian menggunakan desain *Quasi Experiment one group pre testpost test* [20]. Penelitian ini melibatkan 45 siswa MA Al-Qodiri Jember yang mengalami dismenore primer, atau nyeri saat menstruasi. Metode pengambilan sampel yang disebut "purposive sampling" melibatkan remaja perempuan yang mengalami nyeri dismenore primer. Mereka juga harus bersedia menjadi responden dan tidak menggunakan analgesik atau obat lain selama penelitian. Di sisi lain, kriteria eksklusi lainnya adalah mengidap ginekologis tertentu atau dismenore sekunder, dan tingkat nyeri yang sangat tinggi.

Intervensi akupresur diberikan dengan cara dilakukan penekanan sebanyak 30 kali pada titik akupresur Hequ (LI4) dan Zusanli (ST36). Terapis mengukur tingkat nyeri sebelum dan sesudah akupresur dilakukan rutin selama tiga hari. Data dikumpulkan pada bulan Januari-Februari 2024. Data primer dikumpulkan melalui lembar kuesioner pada skala nyeri diukur menggunakan skala VAS (*Visual Analog*

*Scale*). Uji normalitas Shapiro Wilk digunakan untuk menganalisis data, dan penelitian mengungkapkan bahwa data yang dianalisis tidak berdistribusi normal. Sehingga disimpulkan uji Wilcoxon digunakan untuk hasil analisis bivariat yang disesuaikan dengan tujuan penelitian.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasilnya menunjukkan bahwa dari 45 responden berusia 16 tahun, 5 (11,1%) mengalami nyeri berat, 6 (13,4%) mengalami nyeri ringan, 15 (33,3%) mengalami nyeri sedang. Dari responden berusia 17 tahun, 1 (2,2%) mengalami nyeri berat, 7 (15,6%) mengalami nyeri sedang, dan 11 (24,4%) mengalami nyeri ringan.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Pre Intervensi**

Umur	Intensitas Dismenore					
	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat	
	N	%	N	%	N	%
16 Tahun	6	13,4	15	33,3	5	11,1
17 Tahun	11	24,4	7	15,6	1	2,2

Sumber: Data Primer

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 orang yang mengikuti intervensi, 17 orang (37,8%) mengalami nyeri ringan, 22 orang (48,9%) mengalami nyeri sedang, dan 6 orang (13,3%) mengalami nyeri berat.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan Perbedaan Intensitas Dismenore**

Pengukuran		Frekuensi							
		Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Hari 1	Pre	0	0	17	37,8	22	48,9	6	13,3
	Post	0	0	26	57,8	14	31,1	5	11,1
Hari 2	Pre	0	0	26	57,8	14	31,1	5	11,1
	Post	7	15,6	29	64,4	7	15,6	2	4,4
Hari 3	Pre	7	15,6	29	64,4	7	15,6	2	4,4
	Post	34	75,6	7	15,6	4	8,8	0	0

Hasil riset menunjukkan bahwa pada 45 responden yang mengalami dismenore setelah intervensi, 7 (15,6%) tidak mengalami nyeri sama sekali, 29 (64,4%) mengalami nyeri ringan, dan 7 (15,6%) mengalami nyeri sedang.

**Tabel 3. Analisis Efektifitas Terapi Akupresur pada Remaja Putri dengan Dismenore**

Pengukuran		Mean	Mean Different	SD	p-value
Hari 1	Pre	2,69	0,24	0,678	0,003
	Post	2,45			
Hari 2	Pre	2,45	0,43	0,716	0,000
	Post	2,02			
Hari 3	Pre	2,02	0,87	0,729	0,000
	Post	1,15			

\*Uji Wilcoxon

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 orang yang mengikuti intervensi, 2 (4,8%) mengalami nyeri ringan, 34 (75,6%) tidak mengalami nyeri sama sekali, 7 (15,6%) mengalami nyeri ringan, dan 4 (8,8%) mengalami nyeri sedang. Setelah terapi akupresur, intensitas dismenore rata-rata 1,15 dan 0,543, dengan perbedaan rata-rata 0,87 sebelum dan setelah terapi akupresur, dengan  $p=0,000$  ( $p\text{-value}<0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur adalah metode yang efektif untuk mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh dismenore.

Sejak ribuan tahun lalu, akupresur adalah teknik pengobatan Cina yang menggunakan tekanan atau pijatan dan menstimulasi beberapa titik di tubuh kita. Ada lebih dari 360 titik di bawah kulit kita. Pada dasarnya, terapi akupresur adalah evolusi dari teknik akupunktur, tetapi media yang digunakan adalah benda tumpul atau jari tangan daripada jarum. Tujuannya adalah untuk mendorong kemampuan alami untuk menyembuhkan diri sendiri dengan mengembalikan keseimbangan energi positif dalam tubuh. Akupresur mudah dipelajari dan diterapkan [19][21].

Akupresur digunakan untuk memperbaiki peredaran darah dengan merangsang simpul dan pusat syaraf, menyempit pembuluh darah vena, dan membuka penyumbatan. Jenis pijatan menentukan berapa lama dan berapa banyak pijatan yang dilakukan dengan jari tangan, seperti telunjuk atau jempol. Untuk menguatkan, pijatan dapat dilakukan dengan hingga tiga puluh kali tekanan per titik. Pijatannya diputar dengan jarum jam [22]. Sayinjiao (SP6), Hequ (LI4), dan Zusanli (ST36) adalah titik akupresur yang digunakan dalam penelitian ini. Lokasi titik ST 36 terletak di sisi anterior tungkai bawah, di bawah 3 cun inferior dari titik ST 35 (tepi bawah patela bagian lateral), dan 4 jari di bawah lutut di tepi luar tulang kering. ST36 dapat merangsang hormon endorfin, yang memungkinkan penurunan nyeri lebih cepat, membuat tubuh lebih tenang, dan membuat sistem kekebalan tubuh merespon [10][13][23].

Sayinjiao (SP) adalah titik pertemuan saluran limpa, hati, dan ginjal pada meridian limpa, empat jari di atas pergelangan kaki di belakang tepi belakang tibia. Ini adalah poin yang mudah diakses dan ditawarkan. Sanyinjiao Point memperkuat limpa, mengembalikan keseimbangan yin dan yang, darah, hati dan ginjal, serta meningkatkan sirkulasi dan sirkulasi, dan Hequ (LI 4) adalah titik akupresur yang mengatur area otot wajah, leher, dan tulang ekor, dan kaki depan [24][3]. Terletak distal antara metatarsal pertama dan kedua. LI 4 mempunyai kemampuan dalam mengatasi nyeri karena tekanan atau pijatan dapat meningkatkan konsentrasi endorfin dalam darah yang juga dapat mengurangi nyeri [25].

Berdasarkan penelitian kami, rata-rata usia responden adalah 16-17 tahun. Menurut Juliant (2014), 16-18 tahun merupakan kelompok usia dimana dismenore muncul dan efektivitas nyeri meningkat. Widian dkk. studi tahun 2020. menemukan perubahan yang signifikan, dengan nilai sebelum perlakuan sebesar 5,73

dan nilai pasca perlakuan sebesar 2,73 [4]. Menurut penelitian Yuliat (2019), fokus pada titik meridian akupresur yang menghasilkan endorfin dalam tubuh dapat mengurangi nyeri haid. Menekan meridian Hegu LI4 mengurangi dismenore pada kelompok intervensi. Lonjakan endorfin setelah pemijatan mempercepat pemulihan. Setelah perawatan akupresur, tubuh melepaskan endorfin yang dapat mengurangi rasa sakit dan menenangkan wanita. Menurut penelitian lain, rahim merupakan struktur tubuh yang terhubung dengan jantung, ginjal, dan hati. Ketika sedikit darah mencapai hati dan rahim, hal itu menyebabkan nyeri dismenore[8][9].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid menurun pada hari ke 1 yaitu 0,24, pada hari ke 2 yaitu 0,43 dan pada hari ke 3 yaitu 0,87 setelah p-value = 0,00. Teknik akupresur dilakukan dengan titik akupuntur LI 4 (Hegu) dan titik akupuntur ST36 bilateral, sehingga disimpulkan bahwa perlakuan akupresur efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore.

Selama tiga hari, Julianti (2014) menemukan penurunan signifikan dalam tingkat nyeri dismenore dengan nilai 1,76 poin setelah penekatan pada meridian LR3 dan PC6. Penelitian lain yang dilakukan oleh Heni Setyowati menemukan bahwa setelah mendapat aromaterapi lavender dan akupresur pada LI 4 dan ST 36 diperoleh p-value sebesar 0,002 (p-value < 0,05) dan perbedaannya signifikan ketika intensitas nyeri menurun dengan pemberian aromaterapi lavender, yang memiliki penurunan intensitas nyeri yang lebih besar dari rata-rata yaitu 1,46 [24][23].

Para peneliti percaya bahwa terapi akupresur dapat membantu mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. Perawatan akupresur pada meridian bilateral LI 4 (Hegu) dan ST 36 dapat merangsang pelepasan hormon endorfin sehingga mengurangi nyeri lebih cepat,

menenangkan tubuh, dan merangsang sistem kekebalan tubuh. Edukasi diperlukan sebelum terapi akupresur dilakukan, karena ini merupakan terapi komplementer dan manfaatnya belum diketahui secara luas. Agar terapi menjadi lebih efektif, penting juga untuk menemukan titik meridian yang benar.

#### 4. KESIMPULAN

Pengobatan akupresur pada titik LI4 dan ST36 efektif menurunkan dismenore primer pada remaja. Semakin lama dan sering pengobatan akupresur dilakukan maka intensitas dismenore primer pada remaja putri semakin menurun. Sebagai rekomendasi bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikombinasikan dengan pengobatan lain untuk mengurangi nyeri dengan lebih efektif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. Sumut, "Pengaruh Terapi Komplementer Meditasi Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Desa Pongkar Kecamatan Tebing Kabupaten Karimun," *J. Amerta Kebidanan*, vol. 1, no. 1, 2022.
- [2] L. T. Sari and E. Suminar, "Pengaruh Terapi Komplementer 'Meditasi' terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Premenstrual Syndrom pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun di Kelompok Remaja Desa Jatinom Blitar," *J. Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*, vol. 7, no. 2, pp. 270-275, 2020, doi: 10.26699/jnk.v7i2.art.p270-275.
- [3] A. P. Sari and A. Usman, "Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja," *J. Kedokt. dan Kesehat.*, vol. 17, no. 2, p. 196, 2021, doi: 10.24853/jkk.17.2.196-202.
- [4] S. Sadiman, "Analisis Faktor yang

- Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea," *J. Kesehat.*, vol. 8, no. 1, p. 41, 2017, doi: 10.26630/jk.v8i1.392.
- [5] K. K. Firdaus, Y. T. Wijayanti, and R. Aghniya, "Analisis disimnore menggunakan metode akupresur," *J. Ment. Heal. Concerns*, vol. 2, no. 2, pp. 65–73, 2023, doi: 10.56922/mhc.v2i2.379.
- [6] A. Meiranny, A. Rahmawati, and A. Nursofa, "Literature Review: Mengkaji Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea," *Sci. Proc. Islam. Complement. Med.*, vol. 1, no. 1, pp. 15–24, 2022, doi: 10.55116/spicm.v1i1.3.
- [7] M. Vina and H. Setyowati, "Perbedaan Efektivitas Murottal Al-Quran dan Terapi Akupresur terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 2 Ungaran Kabupaten Semarang," *J. Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, vol. 5, pp. 173–180, 2019, doi: 10.37402/jurbidhip.vol5.iss1.38.
- [8] J. K. Tyas, A. A. Ina, and P. Tjondronegoro, "Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore," *J. Kesehat.*, vol. 7, no. 1, p. 1, 2018, doi: 10.46815/jkanwvol8.v7i1.75.
- [9] A. Zulia, H. S. Esti Rahayu, and R. -, "Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea," *J. Persat. Perawat Nas. Indones.*, vol. 2, no. 1, p. 9, 2018, doi: 10.32419/jppni.v2i1.78.
- [10] C. Kristina, O. Hasanah, and R. M. Zukhra, "Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi FKP Universitas Riau," *Heal. Care J. Kesehat.*, vol. 10, no. 1, pp. 104–114, 2021, doi: 10.36763/healthcare.v10i1.96.
- [11] S. Rahmawati, Diyah Tepi., Situmorang, Ronalen Br., Yulianti, "PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN NYERI DYSMENORHEA Diyah Tepi Rahmawati 1, Ronalen Br. Situmorang 2, Syami Yulianti 3," *J. Kebidanan dan Kesehat. Tradis.*, vol. 4, no. 2, pp. 115–119, 2019, [Online]. Available: <https://jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article/download/123/101>
- [12] Siti Husaidah, S. Ridmadhanti, and L. Radulima, "Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid ( Dismenore ) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020," *J. Sehat Mandiri*, vol. 16, no. 1, pp. 72–81, 2021.
- [13] M. Danta Sastriani *et al.*, "Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Nyeri (Dismenore) Remaja Di Fakultas Keperawatan Universitas Riau," *Heal. Care J. Kesehat.*, vol. 11, no. 2, p. 2022, 2022.
- [14] U. Marbun and L. P. Sari, "Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan," *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 11, no. 1, pp. 64–69, 2022, doi: 10.35816/jiskh.v11i1.703.
- [15] N. W. Trianingsih, T. Kuntjoro, and S. Wahyuni, "Perbedaan Efektifitas Terapi Akupresur dan Muscle Stretching Exercise terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri dengan Dismenore," *J. Kebidanan*, vol. 5, no. 9, pp. 7–17, 2016, [Online]. Available: <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/988>
- [16] I. D. Sari and U. D. Listiarini, "Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri," *J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi*, vol. 21, no. 1, p. 215, 2021, doi: 10.33087/jiubj.v21i1.1154.
- [17] S. Yati, "Pengaruh Tehnik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Siswi Kelas X Yang Mengalami Dismenore Primer Di Sma Neg. 2 Kota

- Sungai Penuh," *J. Penelit. dan Kaji. Ilm. MENARA Ilmu*, vol. XIII, no. 5, pp. 122-128, 2019.
- [18] A. J. Rifiana, S. Mirantika, and T. Indrayani, "Pengaruh Akupresur terhadap Dismenore pada Remaja," *J. Penelit. Perawat Prof.*, vol. 5, no. 1, pp. 37-42, 2023, [Online]. Available: <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1272>
- [19] Mufidah, "Pengaruh akupresur terhadap dismenore: tinjauan literatur," *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 12, no. 1, pp. 95-100, 2023.
- [20] R. D. Nurvitasari, D. G. Cahyaningrum, and E. S. Utami, "Pengaruh Pemberian Tepung Daun Kelor (Moringa Oliefera) Pada Ibu Hamil Terhadap Berat Badan Bayi Baru Lahir," *Med. J. AL-QODIRI*, vol. 8, no. 1, pp. 63-69, 2023, doi: 10.35906/vom.v10i1.106.
- [21] M. Komariah, A. M. Mulyana, S. Maulana, A. D. Rachmah, and F. Nuraeni, "Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur Dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan," *J. Med. Hutama*, vol. 02, no. 01, pp. 402-406, 2021.
- [22] S. Bahrin and Y. S. Suardi, "Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Derajat Premenstrual Syndrom Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Makassar," *J. Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 7, no. 4, pp. 182-186, 2022, doi: 10.30651/jkm.v7i4.16471.
- [23] O. Hasanah, K. Yetti, and D. Wanda, "Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja," *J. Kesehat. Univ. Riau*, vol. 3, no. 6, pp. 11-14, 2021.
- [24] J. Julaecha, T. Y. Fatmawati, and A. G. Wuryandari, "Pengaruh Akupresur terhadap Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi DIII Kebidanan STIKes Baiturrahim," *J. Akad. Baiturrahim Jambi*, vol. 12, no. 1, p. 194, 2023, doi: 10.36565/jab.v12i1.689.
- [25] D. E. Anuhgera and N. J. Ritonga, "Effectiveness Of Ginger Cumeris Extract With Acupressure On The Intensity Of Menstruation Pain And Low Back Pain In Primary Dismenore," *J. Keperawatan Dan Fisioter.*, vol. 5, no. 2, pp. 348-357, 2023, doi: 10.35451/jkf.v5i2.1642.