

Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenorea Pada Remaja: *Literature Review*

Kayla Ainayah Ramadhani ¹, Merida Simanjuntak ²

¹Program DIII Keperawatan, STIKES Pasar Rebo

²Departemen Keperawatan Maternitas STIKES Pasar Rebo

Email: kaylaaina42@gmail.com, meridajuntak@gmail.com

Abstrak

Dismenorea merupakan gangguan fisik pada wanita saat menstruasi yang ditandai dengan nyeri sebelum atau selama menstruasi. Nyeri biasanya di perut bagian bawah atau panggul disertai dengan kram otot. Kondisi ini umum dialami remaja dan bila tidak ditangani dapat mengganggu aktivitas serta kualitas hidup, terutama dalam proses belajar di sekolah. Penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan terapi akupresur. Akupresur merupakan terapi yang mudah dipelajari dan memiliki efek samping minimal. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh akupresur terhadap dismenorea pada remaja. Metode penelitian dengan literature review mengacu pada issue, metodologi dan persamaan hasil yang diperoleh. Terdapat lima artikel yang memenuhi untuk direview. Pencarian data artikel pada jurnal nasional dalam rentang tahun 2020–2025. Hasil menunjukkan rentang skala nyeri setelah dilakukan akupresur pada remaja yang mengalami dismenoreaa menurun, dengan rata-rata skala nyeri sedang menjadi ringan. Diharapkan pada peneliti berikutnya dapat menyertakan durasi yang lebih jelas untuk melihat keefektifan pemberian akupresur.

Kata kunci: Akupresur, Dismenorea, Remaja

Abstract

Dysmenorrhea is a physical disorder in women during menstruation characterized by pain before or during menstruation. The pain is usually in the lower abdomen or pelvis accompanied by muscle cramps. This condition is commonly experienced by adolescents and if left untreated can interfere with activities and quality of life, especially in the learning process at school. Dysmenorrhea can be treated in various ways, one of which is acupressure therapy. Acupuncture is a therapy that is easy to learn and has minimal side effects. The study aimed to investigate the effects of acupuncture on dysmenorrhea in adolescents. The research method involved a literature review, focusing on the issue, methodology, and similarities in the results obtained. Five articles met the criteria for review. Data were searched in national journals from 2020 to 2025. The results showed that the pain scale range decreased after acupuncture was performed on adolescents with dysmenorrhea, with the average pain level decreasing from moderate to mild. It is hoped that future researchers will include a clearer duration to assess the effectiveness of acupuncture administration.

Keywords: Acupressure, Dysmenorrhea, Adolescents

Pendahuluan

Menurut WHO (2024), remaja 10-19 tahun. Sedangkan menurut merupakan individu dengan usia antara Kemenkes, remaja merupakan kelompok

usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun (Kemenkes RI, 2024). Remaja merupakan individu yang berkembang ketika ia mulai menunjukkan tanda - tanda seksual sekunder hingga mencapai kematangan seksual. Individu yang mengalami perkembangan psikologi dari anak-anak menuju dewasa, dan individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh terhadap keadaan sehingga akan lebih mandiri.

Menurut WHO (2024) di Indonesia, sekitar 17% populasinya, atau 46 juta orang, adalah remaja. Masalah yang sering terjadi pada remaja menurut Kemenkes (2024) yaitu diantaranya anemia, gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan, masalah kesehatan reproduksi akibat gaya hidup, gangguan menstruasi seperti mentruasi tidak teratur, amenore, dan dismenorea. Dismenorea adalah istilah medis yang digunakan untuk menggambarkan nyeri haid yang terjadi secara berkepanjangan pada siklus menstruasi wanita. Kondisi ini paling sering terjadi selama masa pubertas awal, saat seorang wanita baru saja mulai mengalami menstruasi. Maka dari itu dismenorea bukanlah suatu penyakit, namun hanya salah satu dari

beberapa gejala yang mungkin terjadi dan menimbulkan rasa tidak nyaman (Norman, 2016).

Terdapat cara untuk meredakan dismenorea. Diantaranya pengobatan farmakologis dengan menggunakan obat pereda nyeri, serta penanganan nonfarmakologis. Penanganan nonfarmakologis yang dapat dilakukan antara lain, kompres hangat, pijat, latihan fisik, tidur, hipnoterapi, yoga, dan akupresur (Fatmawati and Wuryandari 2023).

Dismenorea dapat mengganggu kualitas hidup remaja karena membuat aktivitas sehari-hari terganggu, menurunkan konsentrasi belajar, dan beberapa memilih untuk tidak mengikuti kegiatan belajar di sekolah akibat dismenorea yang dialaminya. Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenorea yaitu akupresur. Akupresur dapat dijadikan terapi dismenorea pada remaja karena mudah dipelajari, dapat dilakukan secara mandiri, dan memiliki efek samping yang rendah.

Hasil penelitian Rifiana, et al (2023) yang berjudul “Pengaruh Akupresur terhadap Dismenorea pada Remaja” yang

dilakukan pada 30 siswi yang mengalami dismenorea pada SMPN III Tungkal Ilir Kabupaten Banyuasin, dengan menggunakan metode penelitian *quasy experiment*, menunjukkan bahwa remaja putri di SMPN Tungkal Ilir Kabupaten Banyuasin didapat nilai rata-rata 5,17 sebelum akupresur, dan nilai rata-rata 2,13 setelah akupresur. Dengan *p value* 0,000, hasil menunjukkan bahwa pijat akupresur berpengaruh pada dismenorea pada remaja putri di SMPN III Tungkal Ilir Kabupaten Banyuasin pada tahun 2022.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengambil penelitian mengenai “Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenorea Pada remaja”. Penelitian dilakukan dengan metode *literature review*. Tujuan penelitian ini untuk melihat lebih jauh dari hasil penelitian yang sudah ada mengenai pengaruh akupresur terhadap dismenorea atau nyeri menstruasi pada remaja.

Metode Penelitian

Pencarian artikel menggunakan studi literatur (*literature review*), yaitu sebuah pencarian literatur secara Nasional yang diperoleh dari *Google*

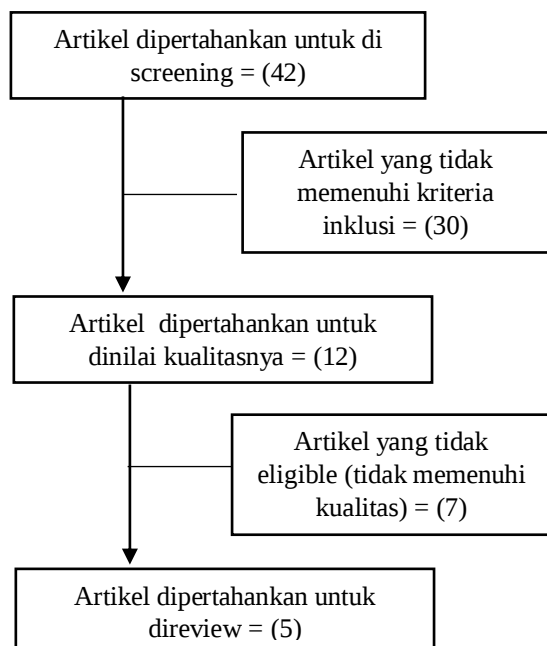
Scholar. Kata kunci dalam penelusuran artikel ini, yaitu akupresur, dismenorea, remaja. Kriteria inklusi: remaja putri dengan usia 12-20 tahun, remaja yang mengalami dismenorea, menggunakan desain penelitian *quasi experement*, diterbitkan tahun 2020-2025, artikel menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, menunjukkan hasil terdapat pengaruh, dan artikel tersedia dalam *full text pdf*.

Hasil Penelitian

Dari hasil pencarian yang dilakukan melalui Google Scholar, sejumlah 609. Artikel yang tidak sesuai dengan topik penelitian sehingga harus dikeluarkan sejumlah 558, artikel yang dikeluarkan karena tidak tersedia file *full text* sejumlah 9, artikel yang dapat discreening sebanyak 42, artikel yang tidak memenuhi kriteria inklusi 30, artikel yang dipertahankan untuk dinilai kualitasnya 12, artikel yang tidak *eligible* (tidak memenuhi kualitas) sebanyak 7, dan artikel yang dipertahankan untuk direview sebanyak 5 artikel.

Identifikasi artikel melalui pencarian database *Google Scholar* = 609

Artikel yang dikeluarkan karena tidak sesuai judul/topik (558), tidak tersedia file full text (9)



Skema 1. Seleksi Studi

Hasil penelitian *literature review* yang berjudul pengaruh akupresur terhadap dismenorea pada remaja diperoleh 5

jurnal yang menunjukkan akupresur dapat berpengaruh terhadap dismenorea pada remaja. Penyajian hasil pada penulisan *literature review* memuat ringkasan hasil dari penelitian pada masing-masing artikel terpilih, dan dirangkum dalam bentuk tabel yang terdapat penjelasan mengenai nama peneliti, tahun, judul penelitian, tujuan, desain, metode, instrumen, populasi, sampel dan hasil penelitian.

Tabel 1. Matriks Penelitian

Peneliti, Tahun	Judul Penelitian	Tujuan	Desain dan Metode	Intstrumen	Populasi dan sampel	Hasil Penelitian
Rifiana et al. (2023)	Pengaruh Akupresur terhadap Dismenorea pada Remaja	Tujuan Penelitian untuk mengetahui pengaruh akupresur terhadap dismenorea pada siswi putri di SMPN III Tungkal Ilir Kabupaten Banyuasin Tahun 2022	<i>Quasy experiment</i> dengan <i>one group pre test post test</i>	Lembar observasi	Populasi: remaja putri yang mengalami dismenorea di SMPN III Tungkal Ilir Kabupaten Banyuasin Sumatera Selatan Tahun Sample: 30 responden	Dismenorea pada remaja putri sebelum dilakukan akupresur diperoleh nilai rata-rata 5,17, setelahnya diperoleh nilai rata-rata 2,13 sehingga ditemukan selisih nilai rata-rata 3,04. Terdapat pengaruh akupresur terhadap dismenorea pada remaja putri dengan <i>p value</i> 0.000. sehingga terdapat pengaruh akupresur terhadap dismenorea pada remaja putri.
Sarmanah (2023)	Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan	Untuk mengetahui pengaruh akupresur	<i>Quasy eksperimen</i> t dengan <i>desain one</i>	Kuisisioner	Populasi: Populasi dalam penelitian ini	Rata-rata intensitas dismenorea pada remaja putri sebelum diberikan terapi

	Intensitas Dismenorea pada Remaja Putri Di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak	terhadap penurunan intensitas dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak pada tahun 2022	<i>group pre-test</i>		adalah remaja putri kelas VII - IX yang mengalami dismenorea sebanyak 40 orang. Sampel penelitian sebanyak 20 responden	akupresur adalah 7,62 dan sesudah diberikan terapi pijat akupresur yang dilakukan 1 kali selama 60 menit adalah 2,25. Hasil uji statistik menunjukkan intensitas dismenorea pada remaja putri (<i>p value</i> =0,000)
Safety et al. (2024)	Pengaruh Terapi Akupresur dengan Teknik Komplementer pada titik LI-4 terhadap Dismenorea pada Remaja Putri di SMPN 3 Godean Yogyakarta	Untuk mengetahui pengaruh akupresur terhadap nyeri haid (dismenorea) pada remaja SMPN 3 Godean	<i>Quasy experiment dengan pendekatan nonequivalent control group design</i>	NRS (Numeric Rating Scale)	Populasi penelitian ini adalah 110 siswi, Sampel: sebanyak 30 responden dari siswi kelas VII	Hasil penelitian menunjukkan perbedaan antara kelompok kontrol dan eksperimen <i>p value</i> (0,001)
Khasanah. (2023)	Pengaruh Akupresur Titik LI4 dan SP6 Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja	Untuk mengetahui pengaruh akupresur titik LI4 dan SP6 terhadap penurunan dismenorea pada remaja	Pre-eksperimental dengan desain <i>one group pretest posttest</i>	Lembar observasi	Populasi: semua remaja yang sudah menstruasi dan yang pernah mengalami dismenorea di Karang Taruna Desa Tunggul, Kecamatan Gemolong, Kabupaten Sragen Sample: 30 orang	Hasil dari penelitian dengan uji <i>Wilcoxon Signed Rank</i> didapatkan nilai <i>p value</i> = 0,000 dimana <i>p value</i> lebih kecil dari 0,05 berarti bahwa ada pengaruh akupresur titik LI4 dan SP6 terhadap penurunan dismenorea pada remaja.
Nurseptiana et al (2023)	Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Nyeri Haid Pada Siswa Kelas III SMA Negeri 1 Bandar Aceh Tenggara	Untuk melihat apakah ada pengaruh pemberian terapi akupresur pada siswa SMA Kelas III SMA Negeri 1 Bandar Aceh Tenggara	<i>Pre-experimental, one group pretest and posttest design</i> tanpa kelompok kontrol	Lembar observasi	Populasi: 74 Siswa Kelas III SMA Negeri 1 Badar Tahun 2023 Sample: 32 siswi	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil pre test mayoritas responden memiliki Nyeri Sedang sebanyak 18 responden (56,2%), sedangkan dari hasil post test mayoritas Nyeri Ringan sebanyak 19 responden (59,4%). Hasil analisis data menunjukkan nilai <i>P</i> = 0,002, dimana $0,002 < 0,05$. Hal ini

						menunjukkan bahwa perlakuan berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada siswa Kelas III yang mengalami nyeri haid di SMA Negeri 1 Badar Tahun 2023. Disimpulkan bahwa terapi akupresur berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri
--	--	--	--	--	--	---

Pembahasan

Analisa Berdasarkan Titik Pemberian Akupresur

Penelitian yang dilakukan oleh Rifiana et al (2023), menggunakan titik akupresur LI 4, rentang nyeri dismenorea sebelum dilakukan akupresur yaitu berada di angka 3-7 dan setelah dilakukan akupresur rentang nyeri menurun menjadi 0-5 dengan nilai rata-rata skala nyeri 2,13. Selisih yang dihasilkan sebelum dan sesudah dilakukan akupresur nilai rata-rata tersebut yaitu 3,04. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Safety (2024), dengan menggunakan titik akupresur LI4 setelah dilakukan akupresur rentang nyeri menjadi 0-6 yang sebelum dilakukan akupresur rentang skala nyeri 1-10. Rata-rata responden setelah dilakukan akupresur memiliki rentang nyeri ringan. Hal ini sejalan dengan teori yang disebutkan D'Aquino, (2024)

menggunakan titik akupresur LI 4 dengan cara menekan dan sedikit mencubit diantara ibu jari dan jari telunjuk tangan dapat menurunkan dismenorea.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurseptiana (2023), dengan menggunakan titik akupresur SP6 yaitu dengan menekan titik 4 jari di atas mata kaki bagian dalam. Rentang nyeri sebelum dilakukan akupresur yaitu dari skala nyeri ringan hingga berat, dengan responden paling banyak berada pada nyeri sedang dan hasil setelah dilakukan akupresur responden paling banyak dengan skala nyeri ringan. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa penekanan pada titik SP 6 yaitu pada 4 jari di atas mata kaki bagian dalam merupakan titik analgetik yang berfungsi untuk menurunkan nyeri pada dismenorea (Putri et al. 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Sarmanah et al (2023) dengan penekanan akupresur pada titik LI 4, SP 6 dan ST 36 (tekanan dibagian empat jari di bawah tempurung lutut didepan betis dengan kuku jari atau jempol) menunjukkan rentang skala nyeri sebelum dilakukan akupresur yaitu 5-10 dengan responden paling banyak berada pada skala nyeri 7-8 dan hasil sesudah dilakukan akupresur, rentang skala nyeri yang dihasilkan yaitu 1-6 dengan responden paling banyak merasakan nyeri pada skala 1-2. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurkhasanah (2023), yang menggabungkan titik akupresur LI 4 dan SP 6 dengan rata-rata skor nyeri sebelum dilakukan akupresur yaitu 4 dengan rentang skala nyeri 2-6 dan menurun setelah dilakukan akupresur yaitu rata-rata 3 dengan rentang skala nyeri 1- 6.

Berdasarkan penjelasan diatas titik akupresur yang paling efektif untuk menurunkan nyeri yaitu titik akupresur LI 4 dibanding dengan titik lainnya. Hal ini sesuai dengan konsep teori yang disebutkan oleh Widyaningrum (2017) titik akupresur LI 4, SP 6, dan ST 36 efektif dalam menurunkan nyeri, namun dari kelima artikel diatas titik akupresur

LI 4 memiliki hasil yang signifikan seperti dalam penelitian Rifiana et al (2023) dan Safety et al (2023).

Analisa Berdasarkan Durasi Pemberian Akupresur

Menurut Astiza et al, (2021) memijat pada area titik akupresur untuk mengurangi nyeri dengan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 3-5 menit dapat mencegah dismenorea. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Safety et al (2024), yang melakukan akupresur selama 3-5 menit. Sebelum dilakukan akupresur rentang nyeri dismenorea responden yaitu skala 1-10, responden paling banyak berada pada nyeri sedang dan hasil setelah dilakukan akupresur rentang nyeri menjadi 0-6 dengan paling banyak responden berada pada skala nyeri ringan.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurseptiana and Cane (2023), yaitu dengan melakukan akupresur selama 6 kali dalam 30 menit dengan durasi pemberian 30 detik sampai 2 menit. Intervensi dilakukan pada responden setiap kali merasa nyeri dan dievaluasi setelah 30 menit kemudian. Sebelum dilakukan akupresur, rentang skala nyeri ringan hingga berat, dan paling banyak

responden mengalami nyeri sedang. Hasil sesudah dilakukan akupresur paling banyak responden berada pada nyeri ringan. Penelitian ini sejalan dengan teori yang telah disebutkan oleh Susanti et al (2024), yang mengatakan bahwa teknik akupresur dapat diberikan selama 30-90 detik dengan menekannya secara terus menerus.

Penelitian yang dilakukan Rifiana, Mirantika, dan Indrayani (2023), dengan durasi selama 20 menit. Rentang nyeri sebelum dilakukan tindakan akupresur yaitu berada di angka 3-7 dan hasil setelah dilakukan akupresur rentang nyeri menurun menjadi 0-5 dengan nilai rata-rata skala nyeri 2,13 sehingga selisih yang dihasilkan sebelum dan sesudah dilakukan akupresur nilai rata-rata tersebut yaitu 3,04.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurkhasanah (2023), yaitu melakukan akupresur sebanyak 1 hari sekali, dengan 30 putaran selama 10 menit. Rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan akupresur yaitu 4 dengan rentang skala nyeri 2-6 dan menurun setelah dilakukan akupresur yaitu rata-rata 3 dengan rentang skala nyeri 1-6. Berdasarkan hasil analisis pada lima artikel tidak menunjukkan

penurunan nyeri yang spesifik berkaitan dengan durasi. Bahwa durasi akupresur dengan durasi akupresur yang dilakukan selama 30 detik atau bahkan 20 menit sama-sama dapat menurunkan nyeri.

Analisa Berdasarkan Usia Menarche

Penelitian yang dilakukan oleh Safety and Suryaningsih (2024), responden paling banyak yaitu dengan usia menarche 11 tahun dengan hasil sebelum dilakukan akupresur pada kelompok intervensi yaitu berada di skala nyeri ringan sampai nyeri berat atau 1-10 dan setelah dilakukan akupresur menurun menjadi rentang skala nyeri sedang sampai tidak nyeri atau 0-6.

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Khasanah dan Kamidah (2023), dengan rata-rata responden dengan usia menarche 12 tahun Rata-rata skor nyeri sebelum dilakukan akupresur yaitu 4 dengan rentang skala nyeri 2-6 dan menurun setelah dilakukan akupresur yaitu rata-rata 3 dengan rentang skala nyeri 1-6.

Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Ratnawati (2018), yang mengatakan bahwa dengan usia menarche dini atau kurang dari 12 tahun dapat mempengaruhi terjadinya

dismenorea. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apsara, Destariyani, and Baska (2021), mengatakan 8 dari 9 responden yang mengalami dismenorea dengan siklus menstruasi abnormal merupakan responden dengan usia menarche kurang dari 12 tahun. Hal tersebut menunjukkan usia menarche berhubungan dengan terjadinya dismenorea dan siklus menstruasi abnormal pada remaja karena perkembangan sistem reproduksi yang belum matang.

Simpulan

Berdasarkan hasil tinjauan literatur dari lima jurnal, akupresur terbukti memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi nyeri dismenorea pada remaja. Titik akupresur seperti Hegu (LI 4), Zusanli (ST 36), dan Sanyinjiao (SP 6) efektif meredakan nyeri, dengan LI 4 menunjukkan hasil paling signifikan.

Dari kelima jurnal yang tersedia tidak ada spesifikasi durasi dalam pemberian akupresur dalam menurunkan dismenorea, baik durasi singkat maupun panjang hal tersebut dapat menurunkan dismenorea pada remaja. Meskipun teknik dan durasi pemberian bervariasi, semua metode menunjukkan efektivitas

dalam menurunkan nyeri. Sehingga akupresur dapat diterapkan pada remaja untuk meningkatkan kenyamanan selama menstruasi terutama yang mengalami dismenorea. Saran bagi penelitian selanjutnya diharapkan menyertakan durasi yang spesifik dalam pemberian akupresur untuk melihat lebih jelas keefektifan pemberian akupresur pada remaja dengan dismenorea.

Daftar Pustaka

- Apsara, Kurnia I., Destariyani E., and Baska DY., 2021. "Hubungan Usia Menarche Dan Siklus Menstruasi Dengan Dismenorea." *Jurnal Kebidanan* 12(02):140–44. doi: 10.35890/jkdh.v12i02.281.
- Astiza, V., Indrayani, T & Widowati, R. (2021). Pengaruh Akupresur Terhadap Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw. 03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 94-103.
- D'Aquino, Peter. 2024. "Cara Melakukan Akupresur." Retrieved (<https://id.wikihow.com/Melakukan-Akupresur>).
- Fatmawati, Yuli T., and Wuryandari AG., 2023. "Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi DIII Kebidanan STIKes Baiturrahim." 12(1):194–200
- Kemenkes RI. 2024. "Kategori Usia."

- Retrieved
(<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=4e3f2e7d62c06d5e3c9ea373648399c802f48606f60cd44e556cdc16a455492cJmltdHM9MTczOTMxODQwMA&pptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=03d668e8-e8e8-67b5-1ecd-7b6fecb566fe&psq=rentang+usia+remaja+menurut+kemenkes&u=a1aHR0cHM6Ly9heW9zZWVhdC5rZW1rZXM>).
- Nur Khasanah, and Kamidah Kamidah. 2023. "Pengaruh Akupresur Titik LI4 Dan SP6 Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja." *Jurnal Anestesi* 1(4):261–70. doi: 10.59680/anestesi.v1i4.536.
- Nurseptiana, Eva, and Cane PS., 2023. "Pengaruh Therapy Akupresur Terhadap Nyeri Haid Pada Siswa Kelas III SMA Negeri 1 Badar Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2023 The Effect of Acupressure Therapy on Menstrual Pain in Class III a Students of SMA Negeri 1 Badar , Southeast Aceh District , 2023." 9(2):1681–87. *Farmaka*. Vol. 185.
- Putri, Elsa, Rahmawati DT., and Hermiati D., 2023. "Efektivitas Teknik Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenoreaa Pada Remaja Putri Di Pesantren Pancasila Kota Bengkulu." *Jurnal Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Kebidanan, Kesehatan Ibu Dan Anak* 1(2):186–90
- Ratnawati, Ana. 2018. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Sistem Gangguan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rifiana, Andi Julia, Siti Mirantika, and Triana Indrayani. 2023. "Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenorea Pada Remaja." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 5(1):37–42.
- Safety, Henny, and Endang Koni Suryaningsih. 2024. "The Influence of Acupressure Therapy with Complementary Techniques on LI-4 Point in Alleviating Dysmenorrhea in Adolescent Girls at SMPN 3 Godean, Yogyakarta." *Menara Journal of Health Science* 3(1):1–10.
- Sarmanah, N., Anggraini N., 2023. "Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMP NEGERI 6 Banjarsaru Kabupaten Lebak." *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(3).
- Susanti, Fajar, Sucipto A., Firsty L., Panma Y., Hidayah N., Idramsya, Noraduola DR., dkk, 2024. *Terapi Keperawatan Komplementer Untuk Mahasiswa Keperawatan*. edited by A. Kusnan and Sukurni. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara.
- WHO. 2024. "Mentransformasi Kesehatan Remaja: Laporan Komprehensif WHO Tentang Kemajuan Dan Kesenjangan Global." Retrieved (<https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health--who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps>).

Widyaningrum, Herlina. 2017. *Pijat Refleksi Dan 6 Terapi Alternatif Lainnya*. Yogyakarta: Media Pressindo.