

The Influence of Acupressure Therapy with Complementary Techniques on LI-4 Point in Alleviating Dysmenorrhea in Adolescent Girls at SMPN 3 Godean, Yogyakarta

Pengaruh Terapi Akupresur dengan Teknik Komplementer pada Titik LI-4 terhadap Dismenorea pada Remaja Putri di SMPN 3 Godean Yogyakarta

Henny Safety¹, Endang Koni Suryaningsih*²
^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Corresponding Author: koni@unisavogya.ac.id

Received: 8 Februari 2024; Revised: 11 Februari 2024; Accepted: 16 Februari 2024

ABSTRACT

Dysmenorrhea or menstrual pain is one of the most common gynecological complaints in female adolescents, so many experience dysmenorrhea which interferes with their daily activities; hence, it is common for them to be absent from school. Acupressure is a traditional medicine originating in China. It is a treatment given by pressing on a certain point gently using the index finger or thumb. Pressing stimulates the flow of energy at the meridian point. The present study aimed to determine the effect of acupressure therapy on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in students of SMPN (Public Junior High School) 3 Godena. The study used a quasi-experimental method with a nonequivalent control group design. The population of the study was 110 female students with 30 respondents as samples from grade VII chosen with a purposive sampling technique. The instrument used was NRS (Numeric Rating Scale). The analysis used in the research was univariate and bivariate analysis (Wilcoxon). The results showed that there was a significant difference between the control and experimental groups (0.001). Giving acupressure at LI-4 point with a duration of 3-5 minutes can reduce menstrual pain in adolescents at the research site. It is hoped that the study can be a reference to complete related information in the future, especially acupressure therapy in treating dysmenorrhea.

Keywords: Effect, Acupressure, Dysmenorrhea.

ABSTRAK

*Dismenorea atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling sering dijumpai pada remaja putri, sehingga banyak penderita yang mengalami dismenorea yang mengganggu aktivitasnya sehari-hari, bahkan tidak jarang remaja putri harus absen dari sekolah. Akupresur merupakan salah satu pengobatan tradisional yang berasal dari Cina. Akupresur adalah pengobatan yang diberikan dengan cara menekan pada titik tertentu dengan lembut menggunakan jari telunjuk maupun ibu jari. Penekanan dilakukan untuk merangsang aliran energi pada titik meridian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja SMPN 3 Godean. Penelitian ini menggunakan metode quasi experiment dengan pendekatan *Nonequivalent control group design*. Populasi penelitian ini adalah 110 siswi, jumlah sampel sebanyak 30 responden dari siswi kelas VII dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*). Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat (Wilcoxon). Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen (0,001). Pemberian akupresur pada titik LI-4 dengan durasi 3-5 menit, dapat menurunkan nyeri haid pada remaja putri di tempat penelitian, diharapkan kedepannya dapat menambah referensi untuk melengkapi informasi terkait khususnya terapi akupresur dalam penanganan dismenorea*

Kata Kunci: Pengaruh, Akupresur, Dismenorea.

LATAR BELAKANG

Pengertian remaja menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk yang berusia 10-19 tahun, menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk yang berusia 10-24 tahun serta belum menikah. Kata Remaja atau “adolescence” (Inggris), berasal dari bahasa latin “adolescere” yang berarti bertumbuh ke arah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah kematangan fisik, dan kematangan sosial serta psikologis (Novita, 2018). Fase remaja adalah fase penting dalam sebuah fase kehidupan. Sebab pada fase ini remaja memiliki tugas dan tanggung jawab dalam mempersiapkan diri pada fase berikutnya (Suryaningsih et al., 2020). Menstruasi adalah pendarahan uterus secara periodic, yang terjadi kira-kira 14 hari setelah terjadi ovulasi. Lama menstruasi normalnya terjadi antara 4-8 hari. Apabila menstruasi terjadi kurang dari 4 hari maka dikatakan *hipomenorea* dan jika lebih dari 8 hari dikatakan *hipermenorea*. Perempuan biasanya mempunyai siklus haid antara 21-35 hari. Disebut *polimenorea* jika siklus haid kurang dari 21 hari dan *oligomenorea* jika siklus haid lebih dari 35 hari. Perdarahan bukan haid adalah perdarahan yang terjadi dalam masa antara 2 haid. Pada perempuan yang mengalami siklus menstruasi lebih dari 90 hari maka dikatakan mengalami *amenorea*. Pada gangguan lain yang berhubungan dengan menstruasi dapat berupa *dismenorea* dan *premenstrual syndrome* (PMS) (Novita, 2018).

Secara etimology, *dysmenorrhea* berasal dari kata *dys* yang berarti sulit, menyakitkan atau tidak normal, *meno* yang berarti bulan dan *rrhea* yang berarti aliran. Jika diartikan secara keseluruhan *dysmenorrhea* adalah aliran bulanan yang menakutkan atau tidak normal (Salamah, 2019).

Dismenorea terbagi dua yaitu Primer dan sekunder. *Dismenorea primer* adalah nyeri menstruasi yang mulai terasa sejak *menarche* dan tidak ditemukan kelainan dari alat kandungan atau organ lainnya yang berdampak mengganggu aktivitas remaja. Adapun penyebab *dysmenorrhea* sekunder biasanya sakitnya disertai dengan gangguan patologis (Salamah, 2019).

Kejadian *dysmenore* di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara lain di dunia yaitu terdiri dari 72,89% *dysmenore* primer dan 27,11% *dysmenore* sekunder dan angka kejadian *dysmenore* berkisar 45-95% di kalangan perempuan usia produktif. Di Provinsi Yogyakarta angka kejadian *dysmenore* yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52% (Sugiyanto & Luli, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan tentang terapi komplementer yaitu sebagai suatu pengobatan non konvensional yang bukan berasal dari negara yang bersangkutan dan tidak terintegrasi dalam sistem perawatan kesehatan dominan. Terapi komplementer biasanya digunakan sebagai pengganti perawatan. (Nurhanifah & Sari, 2022)

Terapi komplementer adalah terapi yang memanfaatkan bidang ilmu kesehatan untuk menangani berbagai penyakit dengan menggunakan teknik non konvensional. Terapi ini tidak menggunakan obat yang komersil, namun dengan berbagai bahan tradisional dan terapi. (Sari et al., 2022). Dalam dunia kebidanan sendiri, terapi komplementer sudah banyak dilakukan untuk mencegah dan mengatasi berbagai

keluhan contohnya *dismenorea*. Pada beberapa penelitian yang sudah dikembangkan untuk tehnik komplementer antara lain terapi pijat, relaksasi, yoga, dan akupresure. Beberapa negara sudah menerapkan terapi komplementer dalam kebidanan (Nurhanifah & Sari, 2022). Terapi komplementer adalah terapi yang memanfaatkan bidang ilmu kesehatan untuk menangani berbagai penyakit dengan menggunakan teknik non konvensional. Terapi ini tidak menggunakan obat yang komersil, namun dengan berbagai bahan tradisional dan terapi. (Sari et al., 2022). Dalam dunia kebidanan sendiri, terapi komplementer sudah banyak dilakukan untuk mencegah dan mengatasi berbagai keluhan contohnya *dismenorea*. Pada beberapa penelitian yang sudah dikembangkan untuk tehnik komplementer antara lain terapi pijat, relaksasi, yoga, dan akupresure. Beberapa negara sudah menerapkan terapi komplementer dalam kebidanan (Nurhanifah & Sari, 2022).

Akupresur merupakan salah satu pengobatan tradisional yang berasal dari Cina. Akupresur adalah salah suatu pengobatan yang diberikan dengan cara menekan pada titik tertentu dengan lembut menggunakan jari telunjuk maupun ibu jari. Penekanan dilakukan untuk merangsang aliran energi pada titik meridian (Cahyaningrum et al., 2022).

Terapi akupresur dapat meningkatkan hormon endorfin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa nyeri. (Tyas et al., 2018). Terapi akupresur lebih efektif menurunkan nyeri karena terapi akupresur pada titik meridian LI 4 (Hegu) dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan nyeri, tubuh merasa lebih tenang dan merespon kekebalan tubuh. (Sari & Usman, 2021).

Teknik akupresure untuk mengurangi nyeri dismenorea salah satunya ada pada titik LI4 (*Large Intestium*) sama dengan usus besar, yaitu penekanan dilakukan pada lipatan antara ibu jari dan jari telunjuk (Nur & Samaria, 2020). Akupresur memiliki kelebihan dimana lebih rendah risiko, mudah dipelajari dan dilakukan, yang bermanfaat dalam menghilangkan nyeri dan meningkatkan relaksasi (Revianti & Yanto, 2021). Dimana titik yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah titik LI4 berpengaruh terhadap intensitas nyeri haid pada 3 jam setelah pemberian intervensi (Revianti & Yanto, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap dismenore pada remaja putri di SMPN 3 Godean Yogyakarta. Desain penelitian yang digunakan yaitu *quasi experiment* dengan pendekatan *Non equivalent control group design*. Pada desain ini pemilihan kelompok eksperimen tidak dilakukan dengan cara random/acak (Riyanto & Putera, 2022).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi putri kelas VII yang berjumlah 110 siswi di SMPN 03 Godean Yogyakarta. Teknik sampel yang dilakukan yaitu *purposive sampling* menurut Musyafak, (2015) yakni suatu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau seleksi khusus. Metode penentuan besaran sampel menurut Gay dan Diehl (1992) (Riyanto & Hatmawan, 2020). Instrumen yang

digunakan adalah Numeric Rating Scale (NRS). *Numeric Rating Scale* merupakan alat bantu pengukur intensitas nyeri pada pasien yang terdiri dari skala horizontal yang dibagi secara rata menjadi 10 segmen dengan nomor 0 sampai 10 (Nurhanifah & Sari, 2022).

Adapun uji statistik yang digunakan peneliti adalah uji *Wilcoxon* yang digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak yaitu untuk melihat apakah ada perubahan status fungsional bermakna antara sebelum diberikan tindakan dengan sesudah diberikan tindakan. Penelitian ini menggunakan derajat kepercayaan 0,05 yang apabila hasilnya $< 0,05$ menunjukkan ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sebelum dilakukan penelitian, proposal ini dilakukan uji etik penelitian di Universitas 'Aisyah Yogyakarta dengan nomor *Ethical Clearance* No.2804/KEP-UNISA/IV/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden di SMPN 3 Godean, didapatkan karakteristik responden penelitian sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia Menarche		
11 tahun	18	60,0
12 tahun	12	40,0
Lama Menstruasi		
5 hari	3	10,0
6 hari	8	26,7
7 hari	19	63,3
Penanganan Dismenorea		
Minyak kayu putih	3	10,0
Tidur	26	86,7
Kompres hangat	1	3,3
Total	30	100

Menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebanyak 18 responden (60,0%) sebagian besar usia menarche nya pada usia 11 tahun. Lama menstruasi sebagian besar siswi sebanyak 19 responden (63,3%). Penanganan *dismenorea* yang dilakukan sebagian besar siswi yaitu dengan tidur sebanyak 26 responden (86,7%). dengan tidur sebanyak 26 responden (86,7%).

b. Hasil *pretest* pada remaja putri

Tabel 2 Hasil *Pretest Dismenorea* Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Nyeri Ringan	1	6.7	1	6.7
Nyeri Sedang	8	53.3	9	60.0
Nyeri Berat	6	40.0	5	33.3
Total	15	100.0	15	100.0

Hasil *pretest dismenorea* pada kelompok intervensi paling banyak nyeri sedang sebanyak 8 (53.3%) responden, sedangkan paling sedikit nyeri ringan sebanyak 1 (6.7%) responden. Sedangkan pada kelompok kontrol paling banyak yaitu pada nyeri sedang sebanyak 9 (60.0%) responden, sedangkan paling sedikit nyeri ringan sebanyak 1 (6.7%) responden.

c. Hasil *posttest* pada remaja putri

Tabel 3 Hasil *Posttest Dismenorea* Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Tidak Nyeri	6	40.0	0	0
Nyeri Ringan	7	46.7	0	0
Nyeri Sedang	2	13.3	6	40.0
Nyeri Berat	0	0	9	60.0
Total	15	100.0	15	100.0

Hasil *posttest dismenorea* pada kelompok intervensi setelah diberikan akupresur mengalami perubahan paling banyak nyeri ringan sebanyak 7 (46.7%) responden, tidak mengalami nyeri sebanyak 6 (40.0%) responden, sedangkan paling sedikit nyeri sedang sebanyak 2 (13.3%) responden. Pada kelompok kontrol tidak memiliki perubahan dan dibuktikan, nyeri berat sebanyak 9 (60.0%) responden, sedangkan paling sedikit nyeri sedang 6 (40.0%) responden

d. Hasil perbedaan nilai *pretest* kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tabel 4 Hasil uji statistik *Mann Whitney* Pada Hasil Perbedaan Nilai *Pretest* Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		<i>P Value</i>
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Nyeri Ringan	1	6.7	1	6.7	0.713
Nyeri Sedang	8	53.3	9	60.0	
Nyeri Berat	6	40.0	5	33.3	
Total	15	100.0	15	100.0	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil *P Value* $0.713 > 0.05$ artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

e. Hasil perbedaan nilai *posttest* kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tabel 1 Hasil uji statistik *Mann Whitney* Pada Hasil Perbedaan Nilai *Posttest* Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		<i>P Value</i>
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Tidak Nyeri	6	40.0	0	0	0.000
Nyeri Ringan	7	46.7	0	0	
Nyeri Sedang	2	13.3	6	40.0	
Nyeri Berat	0	0	9	60.0	
Total	15	100.0	15	100.0	

Berdasarkan tabel 5 Menunjukkan hasil signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ yang berarti ada perubahan secara signifikan antara nilai *posttest* kelompok intervensi dan kelompok kontrol

2. Analisis Bivariat

Pengaruh pemberian akupresur terhadap dismenorea.

Tabel 2 Hasil Uji *Statistik Wilcoxon* Intensitas Dismenorea Pretest Dan Posttest Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

	Kelompok			
	Intervensi	<i>P Value</i>	Kontrol	<i>P Value</i>
Z	-3.438	0.001	-1.000	0.180

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan data keseluruhan dari variabel dismenorea pretest-posttest pada kelompok intervensi menghasilkan nilai asymp. Signifikasi sebesar $0.001 < 0.05$ yang berarti terdapat penurunan intensitas nyeri haid yang dialami oleh remaja putri sebelum diberikan terapi akupresur dengan setelah diberikan terapi akupresur. Sedangkan kelompok kontrol menunjukkan data keseluruhan dari variabel *dismenorea pretest-posttest* menghasilkan nilai asymp. Sginifikasi sebesar $0.180 > 0.05$ yang berarti tidak terdapat penurunan intensitas nyeri haid yang dialami oleh remaja putri.

PEMBAHASAN

1. Nyeri haid (*dismenorea*) sebelum diberikan intervensi

Hasil penelitian terhadap 15 responden, kelompok intervensi sebelum diberikan akupresur yaitu nyeri ringan sebanyak 1 responden, nyeri sedang sebanyak 8 responden, nyeri berat sebanyak 6 responden. Pada kelompok kontrol yaitu nyeri ringan sebanyak 1 responden, nyeri sedang sebanyak 9 responden dan nyeri berat sebanyak 5 responden.

Hal ini sejalan dengan Elsera *et al.* (2022) pemahaman remaja putri tentang dismenore juga masih kurang baik, sehingga banyak remaja putri yang belum mengetahui cara mengatasi dismenore yang benar. Beberapa remaja telah melakukan upaya pencegahan dismenore, namun belum ada hasil yang memuaskan, hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan tentang cara pencegahan dan pengobatan dismenore pada remaja.

Serta menurut Kusuma Wardani *et al.* (2021) Umur menarche yang terlalu muda ≤ 12 tahun dimana organ – organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi. karena organ reproduksi wanita belum berfungsi secara maksimal.

2. Nyeri haid (*dismenorea*) setelah diberikan intervensi

Menunjukkan perubahan yang terjadi pada kelompok intervensi setelah diberikan akupresur yaitu ada sebanyak 6 responden tidak mengalami nyeri, sebanyak 7 responden dengan nyeri ringan, sebanyak 2 responden dengan nyeri sedang, dengan ini dapat disimpulkan bahwa akupresur yang diberikan dapat menurunkan nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMPN 3 Godean.

Hal ini sejalan dengan Asmarani, (2021) akupresur pada titik-titik intervensi yang telah dipilih peneliti dapat memperkuat fungsi limpa, sehingga dapat menenangkan shen yang menyebutkan perangsangan pada titik LI-4 dapat mengembalikan keseimbangan yin dan darah, hati dan ginjal, sehingga pada kelompok intervensi mengalami perubahan nyeri dimenorea.

Hal ini juga berarti bahwa 95% diyakini dengan akupresur dapat mengurangi intensitas nyeri dismenorea primer. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan hasil sebanyak 6 responden mengalami nyeri sedang, 9 responden mengalami nyeri berat. Yang artinya tidak mengalami perubahan yang membaik

pada kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan namun responden disarankan istirahat apabila terasa nyeri dan responden dilarang menggunakan obat analgesik atau melakukan kompres hangat pada perut.

Hal ini sejalan dengan Elsera *et al.* (2022), *dismenorea* apabila tidak segera diatasi akan semakin meningkat dan tidak adanya perubahan sehingga ini mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan terapi secara farmakologis atau nonfarmakologis. Pada kelompok kontrol diberlakukan perlakuan yang sama (*equal treatment*), untuk kelompok kontrol dengan intervensi sebagai salah satu prinsip etik penelitian, setelah penelitian selesai.

3. Pengaruh pemberian terapi Akupresur terhadap penurunan *dismenorea*

Menjawab hasil penelitian yang dilakukan, dengan ini menunjukkan perubahan yang signifikan pada kelompok intervensi hal ini terbukti dari hasil nilai Asymp. Signifikansi sebesar $0.001 < 0.05$ yang dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat penurunan intensitas nyeri haid yang dialami remaja putri. Hal ini sejalan dengan Kotimah, (2021). menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi akupresur.

Hasil Analisa lebih lanjut diperoleh nilai p Sig. (2-tailed) sebesar $0.180 > 0.05$ yang berarti H_0 diterima sehingga diperoleh tidak adanya pengaruh yang signifikan antara perubahan skala nyeri *dismenorea* pada kelompok kontrol. Terbukti pula dengan penelitian lain bahwa tingkat nyeri menstruasi pada kelompok eksperimen setelah dilakukan akupresur pada titik hegu mengalami penurunan dari tingkatan sedang menjadi ringan (Gita Kostania, Kuswati, 2019).

Hal ini sejalan dengan Asmarani, (2021) akupresur pada titik-titik intervensi yang telah dipilih peneliti dapat memperkuat fungsi limpa, sehingga dapat menenangkan shen yang menyebutkan perangsangan pada titik LI-4 dapat mengembalikan keseimbangan yin dan darah, hati dan ginjal, sehingga pada kelompok intervensi mengalami perubahan nyeri *dismenorea*. Hal ini juga berarti bahwa 95% diyakini dengan akupresur dapat mengurangi intensitas nyeri *dismenorea* primer.

Serta penelitian Mukhoirotin (2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan akupresur di titik hegu (LI4) terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenore*). Terkait dengan produksi prostaglandin pada fase luteal, akupresur diharapkan mampu melancarkan peredaran darah, sehingga prostaglandin ikut mengalir dalam peredaran darah dan tidak menumpuk pada uterus dan akhirnya diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian pada remaja putri di SMPN 3 Godean yang telah dilakukan selama kurang lebih 1 bulan (15 Mei 2023-10 Juni 2023) sebanyak 30 responden, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar intensitas dismenorea pretest pada kelompok intervensi yaitu nyeri ringan sebanyak 1 (6.7%) responden, nyeri sedang sebanyak, 8 (53.3%) responden, nyeri berat sebanyak 6 (40.0%) responden. Pada kelompok kontrol yaitu nyeri ringan sebanyak 1 (6.7%) responden, nyeri sedang sebanyak 9 (60.0%) responden, dan nyeri berat sebanyak 5 (33.3%) responden.
2. Sebagian besar intensitas dismenorea posttest pada kelompok intervensi pemberian akupresur didapatkan hasil sebanyak 6 (40.0%) tidak merasakan nyeri, sebanyak 7 (46.7%) mengalami nyeri ringan, sebanyak 2 (13.3%) mengalami nyeri sedang. Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan mengalami perubahan sebanyak 6 (40.0%) responden nyeri sedang, sebanyak 9 (60.0%) responden dengan nyeri berat.
3. Pemberian akupresur memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenorea) yang dibuktikan dengan hasil uji statistik non parametrik Wilcoxon, didapatkan hasil Sig. (p value 0,001). dapat disimpulkan bahwa nilai (p value <0,05) yang berarti ada pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di SMPN 3 Godean.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya untuk mendapatkan hasil yang lebih luas, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang akupresur titik LI-4 (hegu) untuk melihat efek yang lebih berpengaruh dalam mengurangi intensitas *dismenorea* pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmarani, F. L. (2021). Kombinasi Binahong Dan Accupressure Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Sleman Yogyakarta. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 15–22. <http://www.jurnal.payungnegeri.ac.id/index.php/healthcare/article/view/92>
- Cahyaningrum, C., Setyaningsih, N., & Dewi, F. A. (2022). Akupresur dan Yoga untuk Mengurangi Desminore pada Remja Putri di Kelurahan Langensari. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 4(1), 114. <https://doi.org/10.35473/ijce.v4i1.1668>
- Elsera, C., Agustina, N. W., H, S. S. T., & Nur'aini, A. (2022). Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(2), 48–54.
- Gita Kostania, Kuswati, A. F. (2019). AKUPRESSURE PADA TITIK HEGU UNTUK MENGATASI NYERI MENSTRUASI. 10(2), 50–59.
- Kotimah, H. (2021). Efektivitas Akupresur Terhadap Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Obstretika Scientia*, 2(2), 192–211.
- Kusuma Wardani, P., Cipta Casmi, S., Studi Kebidanan Sarjana Terapan, P., & Aisyah Pringsewu, U. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI) E-*

ISSN, 2(1), 2745–8555.

- Musyafak, A. (2015). *Mapping Agroekosistem dan Sosial Ekonomi untuk Pembangunan Pertanian Perbatasan Bengkayang-Serawak Kalimantan Barat*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=vNYvDwAAQBAJ>
- Novita, R. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutrition*, 2(2), 172. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181>
- Nur, A. Z., & Samaria, D. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Menangani Nyeri Haid Di Ghama D'Leader School. *Nursing Current Jurnal Keperawatan*, 8(2), 178–193.
- Nurhanifah, D., & Sari, R. T. (2022). *Manajemen Nyeri Nonfarmakologi*. UrbanGreen Central Media. <https://books.google.co.id/books?id=K0ahEAAAQBAJ>
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 39. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8265>
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan Dan Eksperimen*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=W2vXDwAAQBAJ>
- Riyanto, S., & Putera, A. R. (2022). *Metode Riset Penelitian Kesehatan & Sains*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=LTPwEAAAQBAJ>
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 196–202. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/10052>
- Sugiyanto, & Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *University Research Colloquim 2020*, 7–15. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/979>
- Suryaningsih, E. K., Wahyuning, T., Astuti, P., & Herfanda, E. (2020). IBM Pembentukan Kader Kesehatan Remaja Di Wilayah Ranting Nasyyiatul 'Aisyiyah Patran, Tegal, Klisat Kelurahan Sumber Sari Kecamatan Moyudan. *The 11th University Research Colloquium 2020 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 168–170.
- Tyas, J. K., Ina, A. A., & Tjondronegoro, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v7i1.75>