



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 8167-8175

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Antara Akupresur Dan Senam Yoga Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Pada Remaja Di Puskesmas Rias Tahun 2023

Suci Anggraeni^{1✉}, Retno Sugesti², Aprilya Nancy³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju

Email: suciderura@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Disminore merupakan salah satu masalah yang seringkali dialami oleh wanita muda ketika menstruasi. Sensasi tidak nyaman ini terjadi di area perut bagian bawah, kadang-kadang disertai dengan gejala seperti sakit kepala, kelelahan, rasa mual, dan muntah, biasanya muncul saat haid atau sebelum masa haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara akupresur dan senam yoga terhadap penurunan skala nyeri disminore pada remaja di Puskesmas Rias tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah study case literatur review. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Rias pada bulan Januari 2024. Populasi pada penelitian ini adalah remaja yang berkunjung di Puskesmas Rias. Besar sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu 2 remaja yang mengalami masalah disminore yang diambil secara purposive sampling. Hasil penelitian didapatkan perbandingan responden pertama sebelum diberikan intervensi akupresure terdapat penurunan skala nyeri dari skor 6 (nyeri intens) menjadi skor 2 (nyeri tidak menyenangkan) selama 2 hari dan mengalami penurunan skala nyeri 4 poin. Sedangkan responden yang diberikan intervensi senam yoga terdapat penurunan skala nyeri dari skor 6 (nyeri intens) menjadi skor 1 (nyeri hampir tidak terasa) selama 2 hari dan mengalami penurunan skala nyeri 5 poin. Dapat disimpulkan pemberian senam yoga lebih baik dalam menurunkan skala nyeri disminore dibandingkan akupresure. Diharapkan remaja putri dapat mengimplementasikan akupresure dan senam yoga dalam mengurangi nyeri haid.

Kata Kunci : *akupresur, yoga, disminore*

Abstract

Dysmenorrhea is a problem that is often experienced by young women during menstruation. This uncomfortable sensation occurs in the lower abdominal area, sometimes accompanied by symptoms such as headache, fatigue, nausea and vomiting, usually appearing during menstruation or before the menstrual period. This study aims to determine the effect of acupressure and yoga exercises on reducing the dysmenorrhea pain scale in adolescents at the Rias Health Center in 2023. The research method used was a literature review case study. This research was conducted in the working area of the Rias Health Center in January 2024. The population in this study were teenagers who visited the Rias Health Center. The sample size required for this study was 2 teenagers who experienced dysmenorrhea problems taken by purposive sampling. The results of the study showed that in comparison to the first responders before being given acupressure intervention, there was a decrease in the pain scale from score 6 (intense pain) to score 2 (unpleasant pain) for 2 days and experienced a decrease in the pain scale of 4 points. Meanwhile, respondents who were given yoga exercise intervention experienced a decrease in the pain scale from a score of 6 (intense pain) to a score of 1 (hardly felt pain) for 2 days and experienced a decrease in the pain scale of 5 points. It can be concluded that giving yoga exercises is better in reducing the dysmenorrhea pain scale than acupressure. It is hoped that young women can implement acupressure and yoga exercises to reduce menstrual pain..

Keyword: *acupressure, yoga, dysmenorrhea*

PENDAHULUAN

Nyeri haid atau dismenore adalah salah satu masalah yang seringkali dialami oleh wanita muda ketika menstruasi. Sensasi tidak nyaman ini terjadi di area perut bagian bawah, kadang-kadang disertai dengan gejala seperti sakit kepala, kelelahan, rasa mual, dan muntah, biasanya muncul saat haid atau sebelum masa haid. Nyeri yang terjadi saat menstruasi disebabkan oleh kontraksi otot pada rahim (Wulandari, 2021). Sensasi nyeri saat haid bisa sangat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya. Secara etimologis, istilah nyeri haid (dysmenorrhea) memiliki asal-usul dari bahasa Yunani kuno, di mana "dys" mengacu pada kesulitan, ketidaknyamanan, atau hal yang abnormal; sedangkan "meno" merujuk pada haid. Jadi, dysmenorrhea merujuk pada aliran menstruasi yang sulit atau menyebabkan rasa nyeri yang tidak biasa (Fitriyah & Evayanti, 2020).

Banyak faktor yang menjadi pencetus terjadinya disminore primer namun faktor endokrin memegang peran penting. Hal ini karena selama menstruasi, sel-sel endometrium menghasilkan prostaglandin. Peningkatan kadar prostaglandin telah terbukti ditemukan pada cairan haid wanita yang mengalami disminore berat, kadar ini meningkat terutama selama dua hari pertama haid. Prostaglandin memiliki fungsi membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya mengalami penyempitan yang menimbulkan

iskemia jaringan sehingga dapat menimbulkan nyeri saat menstruasi, selain itu prostaglandin dapat merangsang saraf nyeri untuk menambah intensitas nyeri. Penyebab dari disminore tidak hanya faktor endokrin ada yang dikarenakan faktor kejiwaan atau gangguan psikis, kelainan organik, faktor konstitusi, dan faktor alergi berdasarkan hasil riset ada hubungan antara disminore dengan urtikaria, migran, dan asma (U. N. Baiti, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2015 kejadian dismenorea sangat tinggi. Di perkirakan 50% wanita di dunia mengalami dismenorea, didapatkan kejadian sebesar 1.815.211 jiwa (90%) wanita mengalami dismenorea dengan 11-15% mengalami dismenorea berat. Di Inggris sebuah penelitian mengatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenorea. Hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat pada tahun 2012, kejadian dismenorea primer pada wanita umur 12 – 17 tahun adalah 59,7% dengan derajat kesakitan 49% dismenorea ringan, 37% dismenorea sedang, dan 12% dismenorea berat (Wulandari, 2021).

Berdasarkan data dari National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), angka kejadian dismenore tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan dismenore sekunder (NHANES, 2020). Data Dinas Kesehatan Bangka Selatan tahun 2022 ada sebanyak 675 (42,5%) remaja yang mengalami disminore. Sedangkan dari Puskesmas Rias pada tahun 2020 ada sebanyak 68 remaja (44,4 %) yang mengalami disminore, pada tahun 2021 ada sebanyak 71 remaja (45,5,%) yang mengalami disminore, dan pada tahun 2022 ada sebanyak 72 remaja (45,6 %) yang mengalami disminore.

Disminore menjadi salah satu keluhan paling umum di kalangan perempuan. Meskipun umumnya tidak berbahaya secara medis, namun dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bagi yang mengalaminya. Beberapa orang bahkan merasa bahwa disminore mengganggu rutinitas mereka. Selain itu, disminore bisa menyebabkan gejala seperti pusing, keringat dingin, bahkan sampai pingsan. Jika tidak ditangani dengan cepat, hal ini dapat berdampak pada kesadaran seseorang dan bahkan memengaruhi irama jantung (Andriani et al., 2021).

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan cara yaitu, secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik (Terapi novalgin, ponstan, acetaminophen) serta terapi hormonal. Akan tetapi penggunaan obat farmakologis menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan penurunan pada darah atau anemia (C. N. Baiti et al., 2021). Sedangkan terapi non farmakologi antara lain terapi es panas, pengobatan herbal (kayu manis, air kelapa muda, cengkeh, ketumbar, kunyit, bubuk pala, jahe), yoga dan relaksasi (Fitriyah & Evayanti, 2020).

Penelitian menunjukkan ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan S1 tingkat 1 reguler di STIKES Hang Tuah

Surabaya. Responden yang telah diberi terapi yoga mengalami penurunan nyeri haid sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%) dan hampir setengahnya mengalami tidak nyeri sebanyak 6 responden (40%) (Arini et al., 2020). Hasil penelitian pada remaja putri di Institut Kesehatan Mitra Bunda dengan jumlah 75 responden menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden mengalami penurunan nyeri haid setelah dilakukan senam yoga yaitu 48,3% atau sebanyak 37 responden, dengan nyeri sebelum senam yoga menurut FPS-R nomor 3 (lebih nyeri) dan setelah dilakukan senam yoga dengan nyeri menurut FPS-R nomor 1 (sedikit nyeri) (Amru & Selvia, 2022).

Yoga dapat mengurangi tekanan dan gejala-gejala pada wanita yang mengalami nyeri haid. Latihan yoga yang terarah dan berkesinambungan dapat menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi kram abdomen. Selain itu, dapat melepas endorfin untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenore ((K. Sari et al., 2018). Yoga akan menambah kelenturan tubuh secara aman, karena latihannya ringan sehingga membuat tubuh terhindar dari kekakuan, tekanan, nyeri, dan kelelahan. Yoga juga meningkatkan "pelumas" dan kinerja dari persendian. Hasilnya adalah pergerakan darah dan kinerja organ tubuh akan terasa nyaman dan lancar. Yoga menarik seluruh otot secara ringan, mulai dari ligament, tendon, dan lain-lain yang mengelilingi otot sehingga otot akan semakin lentur (Amru & Selvia, 2022).

Pemberian terapi akupresur juga terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri pada remaja putri di SMK Swasta PAB 5. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa setelah diberikan Akupresure 20% tidak nyeri, 60% responden mengalami nyeri Ringan dan 20% mengalami nyeri sedang (I. D. Sari & Listiarini, 2021). Penelitian pada mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda juga menunjukkan perubahan yang signifikan antara skala nyeri setelah diberikan terapi akupresure (Husaidah, 2021).

Akupresur, yaitu tindakan fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk menurunkan nyeri haid dan terbukti bermanfaat untuk pencegahan penyakit (I. D. Sari & Listiarini, 2021). Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau dapat juga disebut akupunktur tanpa jarum. Akupresur adalah ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titik-titik tertentu, ilmu ini berasal dari Tionghoa yang sudah ada sejak lebih dari 500 tahun yang lalu. Terapi akupresur secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon endorfin

pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi. Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorphin dalam tubuh. Endorphin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endorphin merupakan molekul-molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut beta-lipotropin yang ditemukan pada kelenjar pituitary. Endorphin mengontrol aktivitas kelenjar-kelenjar endokrin tempat molekul tersebut tersimpan (M. RidwaHerlina, 2015).

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh antara akupresur dan senam yoga terhadap penurunan skala nyeri disminore pada remaja di Puskesmas Rias tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah study case literatur review yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Study case literatur review digunakan untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan dengan pengaruh antara akupresur dan senam yoga terhadap penurunan skala nyeri disminore pada remaja di Puskesmas Rias yang didapat dari buku teks, jurnal yang diperoleh melalui internet maupun pustaka lainnya dan mengeksplorasi masalah asuhan kebidanan terkait pengaruh antara akupresur dan senam yoga terhadap penurunan skala nyeri disminore. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Rias pada bulan Januari 2024. Populasi pada penelitian ini adalah remaja yang berkunjung di Puskesmas Rias. Besar sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu 2 remaja yang mengalami masalah disminore. Kedua sampel tersebut dilakukan intervensi masing masing diberikan akupresure dan senam yoga. Teknik sampling pada penelitian adalah purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Dan Kasus 2

Tabel 1 Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Pemberian Intervensi Akupresure Dan Kasus 2 Pemberian Intervensi Yoga

	Hasil Asuhan kebidanan		
	Kunjungan 1	Kunjungan II	Kunjungan III
Skala nyeri intervensi akupresure	6	4	2
Skala nyeri intervensi yoga	6	3	1

PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan antara remaja yang diberikan intervensi akupresure dan senam yoga terhadap nyeri disminore. Pada responden yang diberikan intervensi akupresure terdapat penurunan skala nyeri dari skor 6 (nyeri intens) menjadi skor 2 (nyeri tidak menyenangkan) setelah 2 hari diobservasi dan mengalami penurunan skala nyeri 4 poin. Sedangkan pada responden yang diberikan intervensi senam yoga terdapat penurunan skala nyeri dari skor 6 (nyeri intens) menjadi skor 1 (nyeri hampir tidak terasa) setelah 2 hari diobservasi dan mengalami penurunan skala nyeri 5 poin.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari pada Program Studi D3 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri haid antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yoga berdasarkan hasil uji Wilcoxon dengan perbandingan nilai $p=0.001 < 0,05$ (K. Sari et al., 2018). Penelitian lain pada mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan di Institut Kesehatan Mitra Bunda sejumlah 75 mahasiswi juga menunjukkan senam yoga terbukti efektif menurunkan nyeri haid pada remaja putri. Hal ini dilihat dari sebelum senam yoga level 3 (lebih nyeri) menjadi level 1 (sedikit nyeri) setelah senam yoga (Amru & Selvia, 2022).

Penelitian lain pada mahasiswi keperawatan Prodi S1 tingkat 1 reguler di STIKES Hang Tuah Surabaya didapatkan ada perbedaan hasil pada kedua kelompok dan pemberian terapi senam yoga berpengaruh dalam penurunan nyeri haid dengan p value $< 0,05$ (Arini et al., 2020),

Yoga merupakan salah satu tehnik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorphin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan untuk mengurangi ras nyeri

saat kontraksi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar β -endorphin empat sampai lima kali dalam darah. Semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar β -endorphin. Seseorang yang melakukan senam/olah raga, maka β -endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan system limbic yang berfungsi untuk mengatur emosi. Kadar endorfin beragam diantara individu seperti halnya faktor-faktor seperti kecemasan yang mempengaruhi kadarendorfin. Individu dengan endorfin yang banyak akan merasakan sedikit nyeri (K. Sari et al., 2018)

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Husaidah, 2021 bahwa terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswa kebidanan institut kesehatan mitra bunda. Hasil analisis perubahan skala nyeri pre test – post test pada kelompok intervensi menunjukkan perubahan yang signifikan antara skala nyeri pre test dan post test dengan p value <0,05(Husaidah, 2021). Penelitian lain juga menunjukkan intervensi berupa akupresur diperoleh adanya perubahan nyeri haid berkurang, dengan hasil analisa signifikan yaitu nilai p = 0,000 (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020),

Salah satu manfaat dari terapi akupresur yaitu melancarkan peredaran darah. Dengan akupresur dapat membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul saraf dan pusat saraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar. Titik akupresur yaitu dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneus di dalam susunan saraf pusat. Jaringan saraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Dzia, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian intervensi akupresure dan kasus 2 pemberian intervensi yoga terhadap disminore dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden 1 yang diberikan intervensi akupresure terdapat penurunan skala nyeri dari skor 6 (nyeri intens) menjadi skor 2 (nyeri tidak menyenangkan) selama 2 hari
2. Responden 2 yang diberikan intervensi senam yoga terdapat penurunan skala nyeri dari skor 6 (nyeri intens) menjadi skor 1 (nyeri hampir tidak terasa) selama 2 hari
3. Perbandingan responden pertama sebelum diberikan intervensi akupresure terdapat penurunan skala nyeri dari skor 6 (nyeri intens) menjadi skor 2 (nyeri tidak menyenangkan) selama 2 hari dan mengalami penurunan skala nyeri 4 poin. Sedangkan responden yang diberikan intervensi senam yoga terdapat penurunan skala nyeri dari

skor 6 (nyeri intens) menjadi skor 1 (nyeri hampir tidak terasa) selama 2 hari dan mengalami penurunan skala nyeri 5 poin.

DAFTAR PUSTAKA

- Amru, D. E., & Selvia, A. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda. *Midwifery Care Journal*, 3(1).
- Andriani, D., Hartinah, D., & Prabandari, D. W. (2021). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Perubahan Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 171. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i1.920>
- Arini, D., Indah Saputri, D., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 2(1), 46–54. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Baiti, C. N., Astriana, A., Evrianasari, N., & Yuliasari, D. (2021). Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 222–228. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.1785>
- Baiti, U. N. (2018). PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP PERUBAHAN SKALA NYERI PADA SISWI KELAS VIII DENGAN DISMENOEA PRIMER DI MTsN 6 MADIUN. STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN.
- Dzia, A. G. (2021). Akupresur Untuk Dismenore: Study Literature Review. Program Studi S1 Ilm Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muammadiyah Magelang. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/id/eprint/2841>
- Fitria, F., & Haqqattiba'ah, A. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 073–081. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.art.p073-081>
- Fitriyah, S. G. S., & Evayanti, Y. (2020). AIR KELAPA MUDA TERHADAP NYERI HAID. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(4).
- Husaidah, S. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), 72–81. <https://doi.org/10.33761/jsm.v16i1.328>
- Khotimah, D. K. (2019). PENGARUH PEMBERIAN YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMENOEA) PADA REMAJA PUTRI DI MTsN SIDOREJO KAB . MADIUN. PROGRAM STUDI KEPERAWATAN STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN.

- M. RidwaHerlina. (2015). METODE AKUPRESUR UNTUK MEREDAKAN NYERI HAID. *Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid*, VIII(1), 51–56.
- Pratiwi, L. A., & Mutiara, H. (2017). Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi. *Medical Journal of Lampung University*, 6(1), 51–54. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1530>
- Putri, E. D. (2018). Efek Serbuk Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Di Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang. UNIVERSITAS BRAWIJAYA.
- Saputri. (2019). PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA MAHASISWI KEPERAWATAN DI STIKES HANG TUAH SURABAYA. PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH SURABAYA 2019.
- Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 215. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1154>
- Sari, K., Nasifah, I., & Trisna, A. (2018). PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI HAID REMAJA PUTRI. *Jurnal Kebidanan* 10, X(02), 103–115.
- Sari, R. (2022). EFEKTIVITAS PEMBERIAN JAHE MERAH DAN TEH HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOIRE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI KOTA BENGKULU TAHUN 2021. POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU.
- Syarifah, I. (2018). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Nur Medina Pondok Cabe III. In PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA.
- Utami, N. H. (2021). Pengaruh Akupresur Titik Sanyinjiao (Sp6) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer. PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS NGUDI WALUYO.
- Wulandari, S. (2018). Penggunaan Jahe Merah Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 136–236.
- Wulandari, S. (2021). PENGARUH PEMBERIAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOIREA PADA REMAJA PUTRI. POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU.