

# Pengaruh Akupresure SP 6 Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Smk Pasundan Jatinangor

Ecih Winengsih<sup>1</sup>, Meda Yuliani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana

\*Corresponding Author: ewinengsih20@gmail.com

**Article History: Received: February 20, 2024; Accepted: April 30, 2024**

## ABSTRACT

Dysmenorrhea is a condition of pain during menstruation. The incidence of dysmenorrhea worldwide reaches 90% with 10-15% of women experiencing severe dysmenorrhea. Meanwhile in Indonesia it is around 60-70%. If left untreated, it will cause pathological conditions that can affect fertility. One of the effective non-pharmacological treatments is SP 6 acupressure. The aim of the research is to determine the effect of SP 6 acupressure on the level of dysmenorrhea in adolescent girls. The research method uses a quasi-experimental design with a two group pretest-posttest design. The population used was all postpartum mothers, totaling 30 respondents. The sampling technique uses purposive sampling using the Mann Whitney test. The measuring tool uses a questionnaire. Based on statistical tests, results were obtained from the post-test data for the control group and intervention group with a p-value = 0.000, which means <0.05. This means that there is an influence of SP 6 acupressure on the level of dysmenorrhea pain in young women at Pasundan Jatinangor Vocational School. An effort to solve this problem is by holding training related to acupressure.

**Keyword :** Acupressure, Adolescent, Dysmenorrhea, Menstruation, Non-pharmacological

## ABSTRAK

Dismenore adalah keadaan rasa nyeri selama menstruasi. Angka kejadian dismenore diseluruh dunia mencapai 90% dengan 10-15% wanita mengalami dismenore berat. Sedangkan diindonesia menunjukan sekitar 60-70%. Apabila dibiarkan akan menyebabkan kondisi patologis yang dapat mempengaruhi kesuburan. Salah satu penanganan non-farmakologis yang efektif dengan akupresure SP 6. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh akupresure SP 6 terhadap tingkat dismenore pada remaja putri. Metode penelitian menggunakan desain quasy eksperimen dengan rancangan two group pretest-posttest. Populasi yang digunakan adalah seluruh ibu nifas sebanyak 30 responden. Teknik sampling menggunakan purposive sampling dengan menggunakan uji mann whitney. Alat ukur menggunakan kuesioner. Berdasarkan uji statistik didapatkan hasil pada data post-test kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan hasil p-value = 0,000 yang berarti < 0,05. Artinya ada pengaruh akupresure SP 6 terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri SMK Pasundan Jatinangor. Upaya untuk menyelesaikan masalah tersebut adalah dengan diadakan pelatihan terkait akupresure.

**Keyword :** Dismenore, Akupresure, Remaja, Menstruasi, Non-farmakologis

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan yang terjadi pada usia 10-19 tahun. Pada masa remaja ini terjadi perubahan yang cepat dalam masa pertumbuhan dan perkembangan secara fisik, psikologis dan sosial. Masa remaja ini terjadi peningkatan kadar hormon yang bisa menyebabkan pematangan pada payudara, ovarium, rahim dan vagina, serta dimulainya menstruasi pada remaja putri. Pada masa remaja dapat terjadi masalah menstruasi yaitu dismenore (Wijayanti, 2019).

Pengaruh Akupresure SP 6 Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Smk  
Pasundan Jatinangor

Ecih Winengsih, Meda Yuliani

Page 70

Dismenore merupakan terjadinya rasa nyeri pada masa menstruasi yang sering kali disertai rasa mual dan biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi hingga mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam, namun setelah 2 hari keluhan nyeri tersebut akan mulai menghilang (Aina, 2022). Dismenore juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih, kadang sampai terjadi muntah. Gejala dan tanda dari dismenore adalah nyeri pada bagian bawah yang bisa menjalar ke punggung dan tungkai. Nyeri dirasakan kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus (Rahmawati, 2019), (Revianti, 2021).

Ada dua tipe dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer (dismenore tanpa kelainan organik pada daerah pelvis) yang sering ditemui pada remaja, dan dismenore sekunder (dismenore dengan kelainan organik pada daerah pelvis seperti endometriosis dan mioma). Masalah yang timbul pada menstruasi seperti dismenore merupakan masalah ginekologi yang sering dialami remaja putri (Sari, 2021) Menurut World Health Organization (WHO) angka pada tahun 2022 angka prevalensi remaja yang mengalami dismenore di seluruh dunia berjumlah 90% dan rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Sementara di Swedia sekitar 72% perempuan produktif yang tersiksa oleh dismenore, Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun Di Indonesia angka prevalensi terjadinya dismenore cukup tinggi, menunjukkan bahwa penderita dismenore terjadi sekitar 60-70% perempuan di Indonesia yang mengalami dismenore (Septiwiarsi, 2024).

Diantaranya angka kejadian dismenore primer di Indonesia mencapai 54,89%, sementara angka kejadian dismenore sekunder mencapai 45,11%. Di Jawa Barat berdasarkan informasi data yang diperoleh, angka prevalensi dismenore cukup tinggi mencapai 54,9% perempuan yang mengalami dismenore, terdiri dari tingkat keparahan dismenore rendah 24,5%, yang mengalami dismenore sedang 21,28% dan yang mengalami dismenore berat 9,36% (Indrayani, 2021). Dampak yang dapat dialami seorang remaja putri jika mengalami dismenore adalah terganggunya aktivitas sehari-hari. Jika dismenore tidak segera ditangani maka akan menyebabkan kondisi patologis yang meningkatkan angka kematian dan akan mempengaruhi pada kesuburan. Selain itu, dismenore juga dapat menimbulkan kecemasan, ketidaknyamanan, dan perasaan sensitif pada seorang remaja putri yang mengalami dismenore. Jika dismenore tidak ditangani dengan segera, dismenore dapat membuat seorang remaja putri akan kehilangan semangat dalam belajar di sekolah, dapat mengalami kesulitan tidur, gangguan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah dan stres. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri dismenore dapat dilakukan dengan beberapa cara, yakni secara farmakologis dan non-farmakologis, Secara farmakologis berupa

pemberian obat analgetik, obat nesteroid prostaglandin. Secara non-farmakologis dengan akupuntur, akupresure, kompres hangat pada perut, minum-minuman hangat, berbaring, pijat secara lembut dan relaksasi (Ashriady, 2022).

Akupresure merupakan salah satu terapi non-farmakologi yang dapat menurunkan skala nyeri. Terapi akupresure adalah suatu bentuk pengobatan tradisional china yang telah dikenal sejak ribuan tahun yang lalu. Terapi ini dilakukan dengan memberikan tekanan atau pemijatan pada titik-titik tertentu dalam tubuh. Teknik akupresure merupakan pengembangan dari teknik akupuntur, namun dalam terapi akupresure tidak menggunakan jarum, melainkan jari tangan atau benda tumpul. Tujuannya untuk mengembalikan keseimbangan energi positif dalam tubuh secara bertahap yang dapat merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri sendiri secara alami (Fitria, 2020). Hasil penelitian menyatakan bahwa akupresure sanyinjiao sp 6 sangat efektif dalam mengurangi nyeri haid pada saat dismenore. Menurut penelitian yang 5 dilakukan terdapat titik sanyinjiao sp 6 pada titik-titik meridian untuk melakukan akupresure pada penderita dismenore yaitu titik sanyinjiao sp 6 merupakan titik meridian yang berhubungan dengan organ limpa, hati dan ginjal. Titik akupresure sanyinjiao sp 6 yang terletak pada meridian limpa atau spleen yaitu 4 jari diatas mata kaki bagian dalam dari hasil penelitian ini menunjukkan akupresure merupakan bentuk terapi yang aman dan efektif untuk mengatasi dismenore. Selain itu, akupresur juga merupakan terapi yang mudah dipelajari dan hemat biaya (Dehasen, 2020).

## **2. METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu desain quasy eksperimen dengan rancangan two group pretest-posttest. Populasi yang digunakan adalah remaja sebanyak 30 responden dengan klasifikasi 15 responden kelompok kontrol dan 15 responden pada intervensi akupresure sanyinjiao Sp 6 yang dilakukan di SMK Pasundan Jatinangor. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling dengan jenis non probability. Akupresure akan diberikan selama 3 hari dengan waktu pemberian 3 menit dan Alat ukur yang digunakan untuk melihat tingkat nyeri dengan kuesioner NRS yang sudah baku. Variabel independen dalam penelitian adalah akupresure SP 6 dan variabel dependeny adalah dismenore. kriteria inklusi dari penelitian adalah remaja yang bersedia menjadi responden, remaja yang mengalami dismenore primer, dan sedan tidak menggunakan obat terapi penelitian atau analgetik. Sedangkan untuk kriteria eksklusi adalah remaja yang memiliki penyakit ginekologis.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Distribusi frekuensi kelompok kontrol**

Tabel 1 Gambaran Tingkat Nyeri Dismenore pada Kelompok Kontrol

No	Tingkat Nyeri	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	Nyeri Ringan	0	0	0	0
2	Nyeri Sedang	9	60	10	67
3	Nyeri Berat	6	40	5	33
	Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 1 sebelum diberikan intervensi sebagian besar dari responden (60,7%) mengalami dismenore dengan kategori nyeri sedang dan sesudah diberikan kelompok kontrol sebagian besar responden (67%) mengalami penurunan dismenore dengan kategori 33 ringan dan tidak terdapat dari responden yang mengalami nyeri berat pada mahasiswa.

#### Distribusi frekuensi kelompok dengan intervensi

Tabel 2 Gambaran Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum Dan Sesudah Diberikan Akupresure Sp 6

No	Tingkat Nyeri	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	Nyeri Ringan	2	13	8	53
2	Nyeri Sedang	5	33	7	47
3	Nyeri Berat	8	54	0	0
	Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 1 sebelum diberikan akupresure Sp 6 sebagian besar dari responden (53%) mengalami tingkat nyeri dismenore dengan kategori nyeri berat dan sesudah diberikan intervensi akupresure Sp 6 hampir seluruh dari responden (53%) mengalami penurunan dismenore dengan kategori sedang dan tidak terdapat dari responden yang mengalami nyeri berat.

Tabel 3 Pengaruh Akupresure Sp 6 Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore

Kelompok Sampel	n	Median (min-max)	Mean ± SD	p-value
Kelompok kelompok kontrol	15	1 (1-10)	1,13 ± 0,352	0.000
Kelompok Akupresure Sp 6	15	2 (1-10)	2,53 ± 0,640	

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil uji beda menggunakan mann whitney u pada data post-test kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan hasil p-value = 0,000 yang berarti  $< 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan mengenai pengaruh pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi akupresure Sp 6 pada tingkat nyeri dismenore remaja putri di SMK Pasundan Jatinangor.

Pada penelitian sebelumnya untuk mengatasi dismenore pada remaja dengan terapi non-farmakologis kebanyakan terkait dengan intervensi melakukan senam atau memberikan produk olahan minuman tetapi dalam penelitian ini menggunakan asuhan non-farmakologis terkait dengan akupresur SP 6 yang belum banyak dilakukan oleh penelitian lainnya serta peneliti yang melakukan intervensi sudah memiliki sertifikat resmi terkait dengan tindakan akupresure.

## **PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan frekuensi tingkat nyeri dismenore pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan secara signifikan. Hal tersebut dikarenakan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi sama sekali (tidak dilakukan perlakuan) dalam menurunkan tingkat dismenore. Hingga tidak ada perubahan pada tingkat nyeri dismenore yang dirasakan. Sedangkan pada kelompok intervensi pemberian akupresure didapatkan bahwa tingkat nyeri dismenore sebagian besar mengalami penurunan serta terdapat pengaruh pemberian akupresur sp 6 terhadap tingkat nyeri dismenore remaja dengan nilai p-value  $0,000 < 0,05$ . Dismenore yang dialami setiap responden mengalami tingkat nyeri yang berbeda dan terdapat penurunan nyeri dismenore dalam kelompok intervensi akupresure Sp 6. Akupresure Sp 6 dapat dilakukan dengan cara menekan atau memijat bagian titik sanyinjiao 3 cun atau sekitar 4 jari di atas mata kaki bagian dalam. Hal ini dapat mengurangi nyeri pada dismenore. Teori gate control berpendapat bahwa rangsangan kulit mengaktifkan serabut saraf sensorik A-beta yang lebih besar dan lebih cepat, sehingga mengurangi transmisi nyeri ke serabut saraf C. Dismenore disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin dalam darah sehingga merangsang peningkatan kontraksi rahim (Bagavathi, 2019). Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat menurunkan skala nyeri adalah akupresure. Terapi akupresure adalah suatu bentuk pengobatan tradisional china yang dikenal sejak ribuan tahun yang lalu. Terapi ini dilakukan dengan memberikan tekanan atau pemijatan pada titik-titik tertentu dalam tubuh. Teknik akupresure dapat mengurangi rasa nyeri dengan cara meningkatkan hormon endorfin, yaitu hormon yang secara alami dapat menghadirkan rasa rileks pada tubuh, sehingga dapat memblokir rasa nyeri ke otak. Akupresure titik (Sanyinjiao Sp 6) dapat mengurangi nyeri dismenore pada remaja yang dilakukan dengan cara penekanan pada titik tertentu. (Husaidah, 2021), (Indrayani, 2021).

Penelitian intervensi akupresure Sp 6 dilaksanakan selama tiga hari. Pada hari pertama responden mengalami menstruasi sebelum dilakukan intervensi diukur tingkat nyeri dismenore menggunakan lembar checklist skala numerical rating scale. Intervensi Akupresure Sp 6 dilakukan dengan cara menentukan bagian titik yang akan dilakukan penekanan atau pemijatan pada sanyinjiao Sp 6 dengan cara diukur tiga cun atau empat jari di atas mata kaki bagian dalam (malleolus internus), tepat di ujung tulang kering, Kemudian dioleskan minyak zaitun secukupnya pada titik sanyinjiao Sp 6 yang akan dilakukan penekanan atau pemijatan selama 3 menit sebanyak satu kali (Alotibi, 2020). Kemudian diukur menggunakan skala numerical rating scale untuk melihat tingkat nyeri setelah dilakukan pemberian akupresure Sp 6 untuk melihat bagaimana penurunan pada hari pertama. Setelah itu mengajarkan responden cara teknik penekanan atau pemijatan akupresure Sp 6 agar responden bisa melakukannya di rumah. Pada penelitian ini hanya ingin meneliti bukan melakukan pengobatan dan ingin melihat setelah dilakukan intervensi terdapat penurunan atau tidak di 3 menit pertama. Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi akupresure Sp 6 mengalami perbedaan penurunan yang tidak sama (Pramardika, 2019). Namun mengalami penurunan pada intervensi akupresure Sp 6 dalam mengurangi dismenore, Teknik akupresure dapat mengurangi rasa nyeri dengan cara meningkatkan hormon endorfin, yaitu hormon yang secara alami dapat menghadirkan rasa rileks pada tubuh, sehingga dapat memblokir rasa nyeri ke otak (Puspariny, 2023), (Priyastuti & Suhadi, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni (2024) yaitu terapi akupresure Sp 6 lebih efektif dalam menurunkan nyeri haid (dismenore) primer. Hal ini disebabkan adanya efek penekanan pada titik akupresure Sp 6 terkait dengan dampaknya sehingga menghasilkan endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pereda nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Selain itu penelitian lain menjelaskan bahwa menurut pengobatan cina, rahim merupakan salah satu organ yang terhubung dengan jantung dan ginjal melalui saluran khusus, lebih tepatnya jika suplai darah ke hati rendah maka darah yang ke rahim juga rendah, hal ini menyebabkan timbulnya nyeri pada dismenore. Berdasarkan prinsip pengobatan tradisional cina (CTM), akupresure pada titik sanyinjiao efektif untuk memperkuat limpa, menyembuhkan dengan mengembalikan energi yin, ginjal, hati dan meningkatkan sirkulasi darah, oleh karena itu titik 64 pemijatan atau penekanan akupresure Sp 6 dapat mengurangi rasa sakit pada dismenore. Pada penelitian ini akupresure Sp 6 dalam mengurangi dismenore pada remaja putri SMK pasundan jatinangor yang menunjukkan bahwa terdapat adanya penurunan skala nyeri pada intervensi akupresure Sp 6 (Rahmawati, 2019), (Galih, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aina (2022) menggunakan data analisa menggunakan wilcoxon dan mann whitney terhadap dismenore menunjukkan nilai p-

value 0,000 ( $< 0,05$ ) terdapat penurunan efektif akupresure Sp 6 dalam mengurangi nyeri pada dismenore pada remaja putri. Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa akupresure Sp 6 pada titik sanyinjiao untuk mengatasi nyeri kram pada perut dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologi dalam mengurangi intensitas nyeri pada dismenore terbukti efektif, murah tanpa biaya dan dapat dilakukan sendiri. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa akupresure Sp 6 dapat berpengaruh dalam mengurangi dismenore, hipotesis peneliti terbukti dalam penelitian ini dengan hasil penelitian sebagai berikut maka  $H_0$  diterima  $p < 0,05$  yang artinya bahwa terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi akupresure Sp 6 dalam mengurangi dismenore karena prinsip kerja juga terbukti dapat mengalirkan panas ke dalam tubuh secara konduksi karena hal ini dapat memperlebar pembuluh darah dan mengurangi ketegangan otot sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada dismenore. Akupresure Sp 6 terdapat efek simultan dengan cara memberikan tekanan atau pemijatan pada titik sanyinjiao dapat meningkatkan hormon endorfin secara alami dan membuat rileks pada tubuh sehingga dapat memblokir rasa nyeri ke otak yang dapat mengurangi terjadinya nyeri pada dismenore. Akupresure Sp 6 dilakukan dengan cara pemijatan atau penekanan oleh peneliti pada titik akupresure sanyinjiao Sp 6 di ukur dengan 3 cun atau 4 jari diatas mata kaki bagian dalam. Sehingga ini bisa terjadi kurangnya peneliti dalam cara melakukan penekanan atau kurang tepat titik penekanan sehingga terdapat perbedaan yang signifikan dalam mengurangi tingkat nyeri pada dismenore.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa pada kelompok kontrol (tidak diberikan intervensi) tidak ada perubahan tingkat nyeri pada dismenore remaja. sedangkan pada kelompok intervensi akupresure SP 6 terdapat perubahan tingkat nyeri yang signifikan. Serta terdapat pengaruh akupresure sp 6 terhadap tingkat dismenore pada remaja SMK Jatinangor dengan hasil  $p$ -value = 0,000. Sehingga diharapkan petugas kesehatan perlu melakukan penanganan dismenore pada remaja dengan melakukan pelatihan terkait penanganan secara non-farmakologis khususnya akupresure SP 6.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aina. (2022). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Mitra Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 26–38.
- Alotibi. (2020). Non-Pharmacological Methods to Relieve Dysmenorrhea among Students of Health Colleges in Saudi Arabia. *International Journal of Novel Research in Healthcare and Nursing*, 7(3), 481–492.

- Anggraeni, S. (2024). Pengaruh Antara Akupresur Dan Senam Yoga Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Pada Remaja Di Puskesmas Rias Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Researc*, 4(2), 8167–8175.
- Ashriady. (2022). *Aplikasi Terapi Komplementer Di Kebidanan*.
- Bagavathi. (2019). Effectiveness of Acupressure (Sp6) On Dysmennorrhoea among Adolescent Girls (13-15 yrs). *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 3(2), 31–33.
- Dehasen. (2020). Pengaruh Akupresure Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *Fakultas Ilmu Kesehatan*, 3(1), 115–119.
- Fitria. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 073–081.
- Galih. (2022). Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), 263–269.
- Husaidah. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), 72–81.
- Indrayani. (2021). Penyuluhan dan Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Disminorea Pada Remaja Putri di Babakan Ciparay Bandung. *J. Community Engagem*, 4(2), 249–253.
- Pramardika. (2019). *Panduan Penanganan Disminore*.
- Priyastuti, M. T., & Suhadi. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Menggunakan Bantal Elektrik Terhadap Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Akhir di PT Higoood Live Indonesia. *Journal of Language and Health*, 9(4), 485–487.
- Puspariny. (2023). Pengaruh Kombinasi Kinesio Taping Dan Akupresur Pada Titik Sanyinjiao (Sp 6) Terhadap Disminore Primer Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 162–169.
- Rahmawati. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhoea. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 2(1), 57–119.
- Revianti. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Disminore Pada Remaja. *Holist. Nurs. Care Approach*, 1(1), 35.
- Sari. (2021). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Disminore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 215.
- Septiwiarsy. (2024). Penyuluhan Tentang Senam Disminorea Sebagai Upaya Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMAN 1 Pebayuran. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(2), 1814–1821.
- Wijayanti. (2019). Akupresure Sanyinjiao Point Mampu Menurunkan Intensitas Nyeri Disminorhea Primer. *Jurnal SMART Kebidanan*, 2(1), 70–76.